Министерство образования Ставропольского края

Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования «Ставропольский краевой институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки работников образования»

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ-РИСКОВ У ПОДРОСТКОВ

Учебно-методическое пособие

Ставрополь, 2020

УДК 37.012
ББК 88.8
П 863

Авторы-составители:

Чурсинова О.В. доцент кафедры психолого-педагогических технологий и менеджмента в образовании ГБУ ДПО «Ставропольский краевой институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки работников образования», кандидат психологических наук.

Ярошук А.А. доцент кафедры психолого-педагогических технологий и менеджмента в образовании ГБУ ДПО «Ставропольский краевой институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки работников образования», кандидат социологических наук.

П 863 **Психологические аспекты профилактики интернет-рисков у подростков:** учебно-методическое пособие / Авт-сост: Чурсинова О.В., Ярошук А.А. – Ставрополь: СКИРО ПК и ПРО, 2020. – 76 с.

В учебно-методическом пособии рассматривается проблема профилактики интернет-рисков в подростковой среде. Раскрываются понятия «киберсоциализация» и «виртуальная личность». Представлен анализ основных видов онлайн-угроз и их воздействия на психическое здоровье современных подростков.

В практической части пособия рассматриваются основные направления работы по формированию устойчивости подростков к интернет-рискам, а также формы и методы профилактической деятельности с подростками и родителями в образовательной организации, приведены примеры практических упражнений, применяемых в рамках тренинговой работы с подростками.

Учебно-методическое пособие предназначено для широкого круга читателей: педагогов, психологов, родителей.

© СКИРО КП и ПРО, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение..... 4

Глава 1. Теоретико-методологические подходы к проблеме профилактики интернет-рисков у подростков..... 5

1.1. Киберсоциализация современных подростков..... 5

1.2. Классификация интернет-рисков в подростковой среде..... 12

1.3. Интернет-зависимость: аспекты формирования и возможности психологической коррекции..... 20

Глава 2. Психолого-педагогическая профилактика онлайн-рисков в подростковой среде..... 31

2.1. Основные направления работы по формированию устойчивости подростков к интернет-рискам 31

2.2. Формы и методы профилактической деятельности с подростками и родителями..... 34

2.3. Критическое мышление как основной инструмент профилактики деструктивного влияния интернет-рисков..... 39

Заключение..... 50

Список литературы 51

Приложения..... 54

ВВЕДЕНИЕ

В век цифровых технологий интернет-активность детей и подростков становится одним из ведущих видов активности. Интернет является не только неотъемлемой частью образовательной среды, но и выступает в роли важнейшего жизненного пространства обучающихся. Они широко используют как образовательные ресурсы, так и другие возможности сети: коммуникации, поиск информации различного характера, отвлечения от реальных проблем в обучении, отношениях с людьми и т. п. [20].

Развитие информационных технологий, их широкое использование человеком во всех сферах жизнедеятельности, наряду с новыми возможностями, несет на себе и новые угрозы. Особенно явно сегодня эти угрозы проявляются в использовании ресурсов Сети интернет для воздействия на незрелую психику детей и подростков, наносящего ущерб их развитию, психологическому здоровью, эмоциональному благополучию. В частности, распространяются угрозы вовлечения несовершеннолетних в опасные группы и сообщества, включая экстремистские группы, группы, призывающие к аутоагрессивному и суицидальному поведению, группы, вовлекающие несовершеннолетних в незаконную и противоправную деятельность, и иные угрозы жизни, здоровью и развитию. В условиях растущих угроз, очевидна необходимость специальной целенаправленной работы по их профилактике в широкой образовательной практике [18].

Психолого-педагогическая профилактика, направленная на предупреждение негативного влияния интернета на личность школьников, должна обеспечивать решение двух стратегических задач: с одной стороны, обеспечить управление рисками, позволяющее снизить интенсивность их воздействия, а, с другой стороны, обязательно должна способствовать развитию стойкости пользователей к негативным воздействиям. При этом ее эффективность зависит от включенности в процесс, как школы, так и семьи. Поскольку школе принадлежит организующая роль в построении системы профилактики, постольку перед педагогами стоит задача вовлечения в нее родителей обучающихся.

Глава 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ-РИСКОВ У ПОДРОСТКОВ

1.1. Киберсоциализация современных подростков

В современном мире социализация ребенка происходит в условиях повсеместной цифровизации жизненного пространства.

Для описания процессов социального развития личности в современном информационном обществе сегодня используются различные термины, среди которых наиболее часто встречаются: «киберсоциализация», «цифровая социализация», «информационная социализация» [1].

В России понятие «киберсоциализация» впервые было определено В.А. Плешаковым, рассматривающим данный феноомен как «процесс качественных изменений структуры самосознания личности и мотивационно-потребностной сферы» под влиянием инфокоммуникационных технологий [33].

Гораздо шире термин «киберсоциализация» понимается в зарубежной психологии: как совокупность феноменов, связанных с приобщением человека к культуре электронной коммуникации, а также к ценностям, нормам и правилам, определяющим специфику общения в киберпространстве [1].

Г.У. Солдатова для описания процесса «овладения и присвоения человеком социального опыта, приобретаемого в онлайн-контекстах, воспроизводства этого опыта в смешанной офлайн/ онлайн-реальности и формирующего его цифровую личность как часть реальной личности» использует термин «цифровая социализация» [39].

В процессе киберсоциализации у человека возникает целый ряд новых ожиданий, интересов и ценностей, мотивов и целей, потребностей и установок, а также форм психологической и социальной активности, непосредственно связанных с киберпространством – фактически новым виртуальным жизненным пространством человека [8].

При этом, процессы традиционной социализации и киберсоциализации могут быть как взаимодополняющими, так и не согласующимися друг с другом: существует вероятность, что человек окажется социализированным в киберпространстве: будет успешно общаться в социальных сетях, на форумах, понимая и разделяя нормативы электронной коммуникации, ценности тех или иных сетевых сообществ, но при этом ему будут присущи дезадаптивные паттерны за пределами интернет-среды, в реальной действительности [1].

Современная молодежь активно использует интернет как пространство, позволяющее формировать отношения, обсуждать проблемы, высказываться, работать, учиться, осваивать новые модели поведения. При этом, в отличие от традиционных агентов социализации (семья, школа и т.д.), которые придают социальному развитию человека целенаправленный и регулируемый характер, интернет вносит в процесс социализации черты стихийности и неконтролируемости. Общаясь в интернет-среде, подростки усваивают ценности и нормы, принятые в сетевом сообществе с его размытыми правилами и границами, не имеющими прочной социокультурной базы и традиций [14].

Р.М. Айсина, А.А. Нестерова выделяют два типа киберсоциализации:

• позитивная киберсоциализация как совокупность процессов безопасного освоения пользователем киберпространства, полноценного использования его многочисленных преимуществ и перенесения полезного опыта, полученного в виртуальной среде, на решение жизненных задач в реальной действительности;

• негативная киберсоциализация характеризуется высокой степенью вовлеченности пользователя в виртуальные коммуникации в сочетании с низкой способностью к саморегуляции при использовании сетевых ресурсов, наличием девиантных паттернов при общении в интернет-среде и/или высокой уязвимости по отношению к агрессивным сетевым интервенциям.

В свою очередь, уровень киберсоциализации будет определяться степенью овладения пользователем системой правил, норм, знаний и навыков, позволяющих успешно функционировать в киберпространстве.

Следовательно, *высокий уровень* киберсоциализации предполагает способность подростка уверенно ориентироваться в киберпространстве, то есть использовать широкий спектр киберресурсов, включая разнообразные поисковые системы, библиотеки, медиатеки, сайты, форумы и т.д., а также высокую активность в нескольких социальных сетях различного типа.

Средний уровень киберсоциализации характеризуется пониманием основных норм и правил общения в социальных сетях, наличием знаний и навыков электронной коммуникации, а также возникающими трудностями в поиске нужной информации в силу недостаточно высокой компетентности в области использования сетевых ресурсов.

Низкий уровень киберсоциализации определяется низкой компетентностью в области использования поисковых систем, поверхностными представлениями о возможностях электронной коммуникации, нормах и правилах общения в социальных сетях, отсутствием активности в сетевых сообществах.

По мнению О.Е. Плешкова, интернет представляет собой некую социальную среду, где индивид может стать личностью (социализация через интернет). Также эта самая личность может изменить свою систему ценностей, пройдя путь ресоциализации. Всемирная сеть выступает одновременно в двух началах – она, с одной стороны, является продуктом культуры социума, а с другой – представляет собой своеобразную субкультуру. интернет обладает рядом признаков, присущих обычной субкультуре: сленгом, внутренней иерархией, набором идей, определенными этическими нормами, достаточным количеством лидеров, признанных и непризнанных пользователей [34].

Исследование процессов социализации в виртуальной среде можно условно разделить на три направления: исследование виртуальной социализации, киберсоциализации, медиасоциализации.

Исследователи первого направления (С.В. Бондаренко, А.В. Чистяков) предлагают рассматривать виртуальную социализацию как процесс вхождения пользователя интернета в социокультурную среду локальных сообществ посредством освоения технологий коммуникации, информационной культуры, социальной навигации, информационной грамотности, а также социальных

норм, ценностей и ролевых требований. Данный процесс рассматривается только в локальных сетевых сообществах и не касается вхождения пользователя в интернет-пространство в целом. Целью исследования было выявление средств регистрации коммуникативных актов в локальных интернет-сообществах. Расширение социального опыта личности вследствие вхождения в социокультурное пространство интернета исследователями не рассматривался.

Анализ исследований киберсоциализации обнаружил, что акцент сделан на усвоении норм, правил, культуры интернет-среды только при взаимодействии человека с компьютером и другими техническими средствами (В.А. Плешаков, М.В. Угольков). Итак, технические средства первичны, а конструирование личностью своего социального круга в интернет-пространстве имеет вторичное значение. При таком рассмотрении исчезает очень важный аспект взаимодействия человек-человек, в частности, представленность человека в интернет-пространстве.

Исследователями третьего направления (А.В. Петрунько, Л.А. Найденова, Л.Г. Черная) используется понятие «медиасоциализация», суть которой заключается в приобретении личностью социального опыта преимущественно на основе искусственных медиарепрезентаций, в условиях отсутствия участия в этом процессе социализирующего окружения. Исследователи указывают на агрессивность этой среды в отношении человека. По нашему мнению, интернет и медиапространство не являются тождественными понятиями, поскольку интернет в первую очередь предполагает субъектную активность пользователя.

В указанных подходах социализация в интернет-среде или рассматривается частично (виртуальная социализация), или как часть другого типа социализации, в частности, киберсоциализации, медиасоциализации. Поскольку это препятствует целостному рассмотрению данного процесса, существует необходимость введения дефиниции «интернет-социализация», которая бы определяла социализацию личности в интернет-пространстве. В качестве рабочего определения мы предлагаем следующее: интернет-социализация – это процесс расширения социального опыта пользователя при вхождении в социокультурную среду интернета, происходящая посредством усвоения информационных технологий, информационной культуры.

По мнению А.И. Лучинкиной [25] в ходе интернет-социализации, в отличие от социализации в реальном пространстве, особое значение приобретает личностная активность как внутренний субъективный фактор социализации. Однако среди основных психологических механизмов социализации личности (идентификация, подражание, копирование, социальная фасилитация, конформность) таких, которые вполне учитывали внутреннюю активность личности, нет.

В интернет-среде личность проявляет свою активность в отношении к действию или поступку с помощью механизма самовыражения. Данный механизм присутствует и в реальном пространстве, однако в интернет-среде он приобретает наибольшую актуальность и становится ведущим. Данный механизм лежит в основе конструирования виртуальной личности пользователя

и ее социального пространства. Пользователь представляет себя в интернет-пространстве, устанавливает свои связи с виртуальной средой, выбирает направления деятельности в нем, создает свою историю, выбирает имя. Растет субъектность пользователя, способствует становлению персональной системы личностных смыслов и социальной идентичности личности и расширяет границы социального опыта пользователя. Вхождение в социальную среду интернета происходит благодаря механизму включенности, в частности его субъектной составляющей, которая реализуется в активном привлечении личности к интернету.

Р.И. Зекерьяев под виртуальной личностью понимает личностную самопрезентацию интернет-пользователя в виртуальном пространстве в виде желаемого образа, представляющую собой симулякр со структурой, состоящей из личностных свойств, определяющих его социальную направленность и поведенческие паттерны. Виртуальный образ не имеет физического тела и представляется с помощью знаков. При этом он может сохранять свою анонимность, скрывать связь с реальным прототипом, приобретая абсолютно новые качества, и симулировать активность с помощью компьютерных технологий [16].

Исходя из целостности виртуальной личности, Р.И. Зекерьяев представил структуру виртуальной личности тремя информационными блоками:

1. Нормативность – особенности эмоционально-волевой сферы виртуальной личности, такие как ответственность-безответственность, организованность-неорганизованность и т. д., и особенности регуляции социального поведения, которые выражаются в принятии или игнорировании общепринятых в виртуальной среде моральных правил и норм.

2. Гендерная специфика – набор поведенческих паттернов, проявляющийся в ситуациях, возникающих в системе гиперреальности.

3. Агрессивность – свойство личности, проявляющееся в готовности к агрессивному поведению, а именно проявлению некоторых его вариаций по классификации А. Басса-Дарки: косвенная агрессия, негативизм, вербальная агрессия. По мнению автора, эти блоки образуют ядро виртуальной личности, и их вес определяет траектории конструирования личного пространства в интернете [16].

Ученый выделяет 8 типов виртуальных личностей, которые распределяет на 4 группы:

1. *Виктимные*:

– *Соглашатель* характеризуется выраженной феминностью и конформностью, асоциальными личностными установками. В интернет-обществе полностью перенимает поведенческие особенности окружающих виртуальных личностей с асоциальными установками, самостоятельно не совершает никаких активных действий. Считается виктимным типом, так как в виртуальном сообществе не имеет собственной позиции, отличается беспринципным и некритическим следованием за другими виртуальными личностями, обладающими большей силой давления.

– *Провокатор* характеризуется социальными личностными установками, выраженной феминностью и агрессивностью. В виртуальном обществе не совершает активных действий, до тех пор, пока окружающие его виртуальные личности не ставят под угрозу его личностные ценности. В случае конфликта часто становится жертвой, не способен к конструктивной беседе. Считается виктимным типом, так как в виртуальном сообществе часто привлекает к себе внимание, становится участником конфликта, в котором не может постоять за себя.

2.*Деструктивные*:

– *Герой* – личность с социальными установками, выраженными в гиперболизированной форме. За счет выраженной агрессии и маскулинности считает своим приоритетом поиск и устранение виртуальных личностей с асоциальными поведенческими паттернами. Несмотря на выраженную социальную направленность, данный тип считается деструктивным, так как его взаимодействие с другими людьми может провоцировать флейм.

– *Кибербуллер* в интернет-сообществе проявляет агрессию по отношению к другим пользователям, отличается эксплицитной злобой, недовольством, стремлением к самоутверждению за счет других. Считается деструктивным типом, поскольку его взаимодействие с другими виртуальными личностями часто приводит к конфликтам.

3.*Неопределившиеся*:

– *Дефендент* в интернет-сообществе способен вести конструктивный диалог. В случае возникновения конфликта проявляет агрессию, которая выражается в стремлении не столько отстоять свою позицию, сколько причинить вред собеседнику. Считается неопределившимся типом личности, так как может проявлять качества как социальной личности, так и асоциальной.

– *Возмутитель* в интернет-сообществе целенаправленно выступает в роли организатора конфликтов, хотя сам в них не участвует. Равнодушен к критике любого рода, не способен на конструктивный диалог. Не считает необходимым соблюдать правила и нормы, принятые в каждом конкретном виртуальном сообществе. В конфликте часто становится жертвой.

4.*Социальные:*

– *Пацифист* в виртуальном обществе может адекватно взаимодействовать с другими личностями. Не склонен к разжиганию конфликтов, старается их избегать. В общении проявляет поддержку, участие и сострадание. Считается социальным типом личности, поскольку не совершает несущих опасность действий по отношению к другим личностям и может конструктивно с ними взаимодействовать.

– *Защитник* в интернет-сообществе придерживается адекватного поведения. При возникновении конфликта становится его участником, однако старается сохранить беспристрастную позицию. В ходе дискуссии придерживается поддерживающего поведения, конструктивно ведет диалог [16].

К.А. Черняева, К. Янг в свою очередь выделяют три возможных вида виртуальной личности:

– *конгруэнтный* (виртуальная личность соответствует реальной);

– *неконгруэнтный* (присутствуют как реальные так и вымышленные характеристики);

– *вымышленный* (не имеет ничего общего с реальной личностью) [25].

интернет-социализация имеет свою структуру и разворачивается по определенным составляющими.

Мотивационная составляющая интернет-социализации характеризуется тремя группами мотивов:

– мотивы, присущие реальной среде и интернет-пространству;

– мотивы, которые сложно удовлетворить за пределами интернет-пространства;

– мотивы, присущие личности только в интернет-пространстве (мотив обозначенного присутствия, мотив личного пространства, мотив репликации, мотив воплощения в роль).

Мифологическая составляющая предусматривает присоединение пользователей к конструктивным или ложным представлениям о роли интернета в жизни человека, привлечение к мифологическому пространству интернета.

Инструментальная составляющая включает приобретенную пользователями инструментальную компетентность, вовлечение в сетевую культуру.

Эти составляющие разворачиваются на протяжении всего процесса интернет-социализации, между ними не существует иерархии. Полнота развертывания каждой составляющей зависит от внешних объективных (наличие доступа к интернет-сети) и внутренних субъективных факторов (личностной активности) (рис. 1)

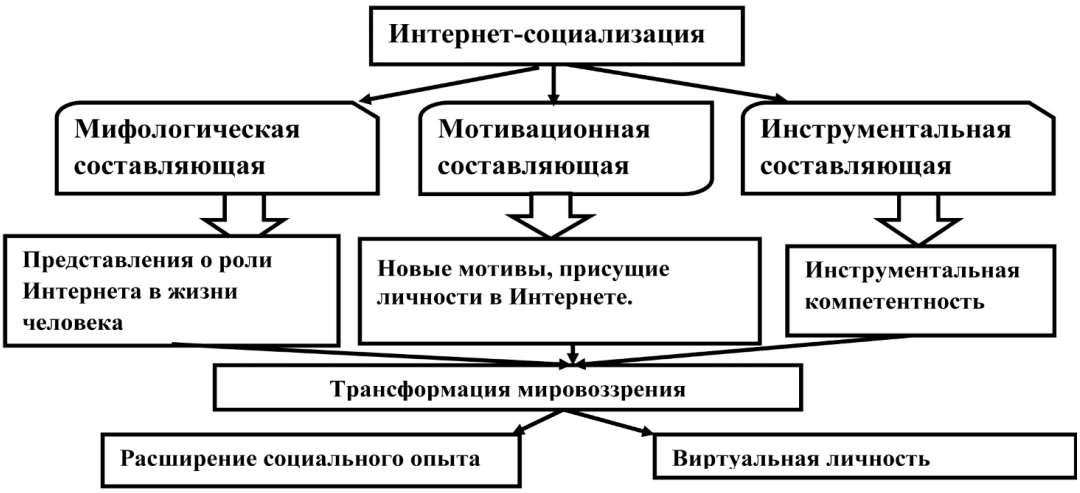

Рисунок 1. Модель интернет-социализации личности

Расширению социального опыта личности в ходе интернет-социализации способствуют когнитивные установки, мирообразы, сакральность личности, которые является основой мировоззрения (Д.А. Леонтьев, К. Ясперс).

Изменение пространственно-временных представлений, возможность обратимости времени находятся в основе изменений когнитивных установок (С. Л. Катречко). Возможность виртуальной смерти и нового виртуального рождения приводят к изменению представления пользователя о ценности человеческой жизни. Возникновение нового интернационального интернет-языка, заимствование иностранных слов, введение эмотикона унифицируют языковую картину мира, и влияют на мировоззрение личности. Сходство языкового и ценностного пространства вызывает явление синхронии: пользователи, которые находятся в одном пространстве, начинают мыслить и действовать подобно [25].

интернет-социализация осуществляется в три этапа: доинтернетный, начальный и основной.

Доинтернетный этап интернет-социализации связан с получением человеком информации об интернет-среде, способствующей формированию его представлений о роли интернета. Нормативная интернет-социализация на данном этапе предусматривает наличие конструктивных представлений о роли интернета в жизни человека, которые в дальнейшем способствуют формированию социально одобренных мотивов личности к вхождению в интернет-среду и стремлению к повышению инструментальной компетентности.

На начальном этапе интернет-социализации пользователь достаточно мотивирован для того, чтобы повысить собственную инструментальную компетентность, у него возникают мотивы в пределах коммуникативных, деловых, рекреационных и игровых, познавательных (А.Е. Войскунский, О.В. Смыслова), которые легче удовлетворить в интернет-пространстве чем в реальной среде; представление о роли интернета в жизни человека могут меняться. Пользователь на этом этапе выступает лишь потребителем информации, развлечений, услуг, которые предоставляются в интернет-пространстве. Нормативность интернет-социализации на начальном этапе определяется сочетанием конструктивных представлений о роли интернета, сформированных на предыдущем этапе; социально одобренных потребительских мотивов и достаточной для реализации этих мотивов инструментальной компетентностью.

Основной этап интернет-социализации связан с тем, что человек выступает не только потребителем, но и производителем информации, развлечений, услуг. В рамках уже существующих мотивов у пользователя возникают новые мотивы, требующие творческой формы реализации, повышается его инструментальная компетентность. Нормативная интернет-социализация, с нашей точки зрения, на этом этапе предполагает наличие конструктивных представлений об интернете, социально одобряемые потребительские и творческие мотивы, средний и высокий уровень инструментальной компетентности. По нашему мнению, возникновение творческих мотивов связано на этом этапе интернет-социализации с повышением творческого потенциала личности. Именно на данном этапе интернет-социализации у пользователя формируется виртуальная личность.

Таким образом, киберсоциализация человека – социализация личности в киберпространстве – процесс изменения структуры самосознания личности, происходящий под влиянием и в результате использования им современных информационных и компьютерных технологий в контексте жизнедеятельности. Киберсоциализация может иметь как положительные, так и отрицательные последствия для личностного развития и социального функционирования молодых пользователей интернет-ресурсов.

1.2. Классификация интернет-рисков в подростковой среде

Киберсоциализация дает подросткам грандиозные преимущества в плане саморазвития, коммуникации, образования, но в то же время несет в себе серьезные опасности для их психологического благополучия. Кибербуллинг, сексуальное использование, вовлечение в преступную деятельность, шантаж, доведение до самоубийства. С чем еще подростки могут столкнуться в интернете и как вовремя заметить, что подросток получил травмирующий онлайн-опыт? Попытаемся ответить на эти вопросы.

Риски, с которыми сталкивается пользователь интернета, многообразны. Их несет на себе разнообразная информация, размещаемая в Сети. В связи с этим, все опасности интернет-среды объединяют в пять крупных групп рисков:

– *Контентные риски* – это материалы (картинки, аудио, тексты, видеофайлы, ссылки на сторонние ресурсы), содержащие насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику, информацию, разжигающую расовую ненависть, пропаганду анорексии и булимии, суицида, азартных игр, наркотических веществ и т.д. Столкнуться с ними можно практически везде. Это сайты, социальные сети, блоги, торренты и видеохостинги, фактически все, что сейчас существует в интернете. Зачастую подобный материал может прийти от незнакомца по почте в виде спама или сообщения. Негативные контентые материалы можно условно разделить на:

• незаконные, к которым могут относиться:

– детская порнография (включая изготовление, распространение и хранение);

– наркотические средства (изготовление, продажа, пропаганда употребления);

– все материалы, имеющие отношение к расовой или религиозной ненависти (экстремизм, терроризм, национализма и др.), а также ненависти или агрессивного поведения по отношению к группе людей, отдельной личности или животным), азартные игры и т. д.

Внутреннее законодательство каждой страны предусматривает различные виды наказания за распространение такой информации. В Российском законодательстве есть возможность в соответствии со статьями Уголовного кодекса РФ привлечь к административной и уголовной ответственности за распространение подобного негативного контента владельцев сайтов, а также авторов таких электронных текстов и видеопродукции.

• неэтичные, противоречащие принятым в обществе нормам морали и социальным нормам. Подобные материалы не попадают под действие уголовного кодекса, однако могут оказывать негативное влияние на психику столкнувшегося с ними человека, особенно ребенка. Примерами таких материалов могут служить широко распространенные в сети изображения сексуального характера, в том числе и порнография, агрессивные онлайн игры, азартные игры, пропаганда нездорового образа жизни (употребление наркотиков, алкоголя, табака, анорексии, булимии), принесения вреда здоровью и жизни (различных способов самоубийства, аудионаркотиков, курительных смесей), нецензурная брань, оскорбления, и др.

Информация, относящаяся к категории неэтичной, может быть также направлена на манипулирование сознанием и действиями различных групп людей [39].

– *Коммуникационные риски* связаны с межличностными отношениями интернет-пользователей и включают в себя риск подвергнуться оскорблениям и нападкам со стороны других. Примерами таких рисков могут быть: незаконные контакты (например, груминг), киберпреследования, кибербуллинг и др. Для подобных целей используются различные чаты, онлайн-мессенджеры (ICQ, Google talk, Skype и др.), социальные сети, сайты знакомств, форумы, блоги и т. д.

Даже если большинство пользователей существующих чат-систем (вебчатов или IRC) обладают добрыми намерениями, существует, к сожалению, растущее число людей, использующих эти беседы со злым умыслом. В некоторых случаях они хотят обманом заставить детей выдать личные данные, такие как домашний адрес, телефон, пароли к персональным страницам в интернете и др. В других случаях они могут оказаться педофилами в поисках жертвы. Выдавая себя за сверстника и устанавливая дружеские отношения с ребенком, они выведывают о нем много информации и понуждают к личной встрече. Оказаться жертвой намного проще, чем кажется. Каждый участник той или иной социальной сети может признаться, что хотя бы один раз ему приходило непристойное предложение от неизвестного человека. Это беда не только социальных сетей. На любом популярном форуме, в блоговом сообществе и чате появляются такие участники, которые хамят и оскорбляют других участников.

К коммуникационным рискам можно отнести «незаконный контакт» и «киберпреследование» (или кибербуллинг).

Незаконный контакт – это общение между взрослым и ребенком, при котором взрослый пытается установить более близкие отношения для сексуальной эксплуатации ребенка. Это понятие включает в себя такие интернет-преступления как домогательство и груминг.

Домогательство – причиняющее неудобство или вред поведение, нарушающее неприкосновенность частной жизни лица. Такое поведение может заключаться в прямых или косвенных словесных оскорблениях или угрозах, недоброжелательных замечаниях, грубых шутках или инсинуациях, нежелательных письмах или звонках, показе оскорбительных или унизительных фотографий, запугивании, похотливых жестах, ненужных

прикосновениях, похлопываниях, щипках, ударах, физическом нападении или в других подобных действиях.

Груминг – установление дружеских отношений с ребенком с целью изнасилования. Злоумышленник нередко общается в интернете с ребенком, выдавая себя за ровесника либо ребенка немного старше. Он знакомится в чате, на форуме или в социальной сети с жертвой, пытается установить с ним дружеские отношения и перейти на личную переписку. Общаясь лично («в привате»), он входит в доверие к ребенку, пытается узнать номер мобильного и договориться о встрече.

Кибербуллинг – это систематическое и целенаправленное негативное воздействие на пользователя в социально-сетевой среде с целью причинения психологической травмы и введения в состояние депрессии. Это намеренные оскорбления, угрозы, диффамации и сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации, как правило, в течение продолжительного периода времени. Также, киберпреследование может принимать такие формы, как обмен информацией, контактами; запугивание; подражание; хулиганство (интернет-троллинг); социальное бойкотирование [39].

У кибербуллинга есть свои специфические особенности:

• преднамеренность совершаемых действий агрессоров против жертвы;

• регулярность совершаемых действий;

• неравенство сил в пользу агрессора;

• групповой характер процесса с заданной ролевой структурой (агрессор, жертва, хамелеоны, наблюдатели);

• не заканчивается сам по себе, требуя вмешательства;

• негативное психологическое воздействие ситуации на всех участников вне зависимости от роли.

Среди российских подростков, к сожалению, кибербуллинг – очень распространенное явление. Каждый пятый ребенок может признать, что подвергался буллингу онлайн или в реальной жизни. И это беда не только России, она распространена во всем мире. Но в России дети становятся жертвами буллинга в интернете так же часто, как и в реальной жизни.

Нередко кибербуллинг берет начало в отношениях с реальными людьми, и в этом случае, жертва знает своих оскорбителей. Когда же буллинг берет свое начало в интернете, всегда важно удостовериться, чтобы он не перерос в реальное насилие над ребенком.

Маркеры, по которым можно распознать то, что подросток подвергается кибербуллингу:

– незначительное число друзей в социальных сетях;

– превалирование негативных комментариев в отношении размещаемой информации;

– при обсуждении событий/действий – переход на оценку личности;

– навешивание ярлыков и использование оскорблений;

Триггеры (спусковые механизмы), запускающие развитие ситуации риска:

– распространение откровенных фото;

– дистанцированность взрослых от ситуации;

– проблемы социализации и адаптации, связанные с индивидуальными личностными или социальными особенностями (дети из «неблагополучных семей»);

– создание аккаунтов и пабликов, направленных «против» кого-то из класса;

– дефицит социального интеллекта [40].

Стоит отметить специфическую роль в ситуации травли так называемых *хамелеонов*, тех, которые меняют свои роли, выступая то, как жертвы, то, как агрессоры.

Хамелеоны могут чаще встречаться в ситуации кибербуллинга, чем в традиционном школьном буллинге, поскольку особенности интернет-среды создают благодатную почву для инверсии ролей – нередко те, кто травят других онлайн, сами становятся жертвами травли – или наоборот. Существует гипотеза, что некоторые жертвы школьной травли используют интернет и новые технологии для мести тем, кто издевался над ними в школе.

Онлайн-пространство предоставляет новые инструменты для травли или кибербуллинга. Наиболее часто используемыми действиями со стороны агрессоров являются удаление из друзей и исключение из групповых чатов и сообществ, то есть изоляция жертвы. Также часто против жертвы используются личные данные, фото, видео со страницы жертвы, размещается ложная информация или создаются грубые и неприятные голосования. Это оказывает сильное эмоциональное воздействие на жертв и наносит ущерб их репутации. Менее распространенными вариантами действий агрессоров оказываются создание страниц или групп (стен) ненависти. Группы ненависти создаются про отдельного человека, в них обычно добавляют знакомых жертвы, а также публикуется оскорбительная информация о жертве

Рассылка оскорбительной или унизительной информации близким и знакомым о жертве, создание фейковых аккаунтов жертвы, похищение пароля от аккаунта с целью публикации или рассылки негативной и неадекватной информации от имени жертвы также выступают разновидностью травли.

Кто чаще становится агрессорами в ситуации кибербуллинга, и каковы его последствия?

По данным различных исследователей можно выделить следующий общий профиль кибербуллера:

• чаще мальчики или юноши;
• низкая успеваемость;
• активные пользователи цифровых устройств;
• низкий уровень эмпатии;
• низкая самооценка;
• высокая импульсивность в поведении;
• нарушители правил;
• участники буллинга офлайн;
• не сформированы нравственные установки;

• ведут себя обособленно;

• родители не контролируют и не осведомлены об онлайн-активности;

• отсутствие поддержки и эмоциональной включенности со стороны родителей.

Основными последствиями для агрессора могут стать отвержение со стороны групп сверстников, закрепление насилия как способа коммуникации, трудности с успеваемостью и получением образования и развитие проблемного поведения (правонарушения, аддикции).

Рассмотрим личностный профиль жертв кибербуллинга. Несмотря на то, что жертвой кибербуллинга может стать любой, можно выделить профиль людей, входящих в группу риска:

• чаще девочки или девушки;

• низкая успеваемость;

• активные пользователи цифровых устройств; слабо развиты навыки общения;

• низкая самооценка;

• выражены депрессивность и социальная тревожность;

• низкий уровень социальной адаптации;

• хамелеоны;

• недостаток социальной поддержки в школе;

• отвергнуты другими сверстниками;

• родители не контролируют и не осведомлены об онлайн-активности;

• отсутствие поддержки и эмоциональной включенности со стороны родителей.

Наиболее эмоционально бурная форма кибербуллинга – это *флейминг* (англ. *flaming* – воспламенение), который начинается с оскорблений и перерастает в быстрый эмоциональный обмен репликами, обычно публично, реже в частной переписке. Происходит между двумя собеседниками с изначально равными позициями, однако внезапная агрессия вносит дисбаланс, усиливающийся за счет того, что участник не знает, кого его противник может привлечь на свою сторону в этом сражении. Посетители форума, свидетели, могут присоединяться к одной из сторон и развивать грубую переписку, не до конца понимая изначальный смысл столкновения и зачастую рассматривая ситуацию как игровую, в отличие от инициаторов агрессивного диалога. Можно сравнить это с дракой «стенка на стенку», где участники не до конца понимают ни что стало поводом конфликта, ни каков критерий присоединения соратников друг к другу [39].

Напоминающей флейминг, но однонаправленной формой буллинга является *харассмент* (англ. *harassment* – притеснение): это адресованные конкретному человеку обычно настойчивые или повторяющиеся слова и действия, которые вызывают у него раздражение, тревогу и стресс и при этом не имеют разумной цели. Киберхарассмент обычно выражается в повторяющихся оскорбительных сообщениях жертве, от которых она чувствует себя морально уничтоженной, которым она не может ответить по

причине страха или невозможности идентифицировать преследователя, а иногда к тому же вынуждена оплачивать полученные сообщения.

Специфическую форму харассмента осуществляют так называемые *гриферы* – игроки, целенаправленно преследующие других игроков в многопользовательских онлайн-играх. Они нацелены на разрушение удовольствия от игры у других игроков, активно используют брань, блокируют отдельные области игры и мошенничают. Это сочетание вандализма с травлей, в «материальном» мире напоминающее поведение детей, которые приходят растоптать куличики, слепленные детьми помладше в песочнице, лишая их сразу удовольствия и полученных достижений. Известны и более экстремальные методы – например, в одной игре была размещена специально созданная мигающая панель с движущимися объектами, которая должна была провоцировать у игроков эпилептический приступ.

Еще одной формой харассмента является *троллинг*. Кибертролли публикуют негативную, вызывающую тревогу информацию на веб-сайтах, страницах социальных сетей, даже на мемориальных страницах, посвященных умершим людям, провоцируя сильную эмоциональную реакцию. Первоначально термин «троллинг» – рыболовный и означает ловлю рыбы на блесну. «Реальных» троллей обычно называют провокаторами – это те, кто используют «слабые места» других людей для того, чтобы с помощью манипуляции поддеть человека и получить удовольствие от его аффективного взрыва. Агрессор в этом случае переживает ощущение всемогущества за счет власти над жертвой, над ее эмоциональным состоянием.

Киберсталкинг является близким по смыслу, но менее манипулятивным и более напрямую агрессивным. Он представляет собой использование электронных коммуникаций для преследования жертвы через повторяющиеся вызывающие тревогу и раздражение сообщения, угрозы противозаконных действий или повреждений, жертвами которых могут стать получатель сообщений или члены его семьи. Кроме того, стыд, тревогу или страх могут вызывать так называемые сексты [10].

Секстинг – это рассылка или публикация фото- и видеоматериалов с обнаженными и полуобнаженными людьми. Чем старше дети, тем выше вероятность их вовлечения в секстинг.

Еще одной формой преследования в интернете является распространение клеветы: публикация и рассылка унижающей и ложной информации о человеке, его искаженных изображений, в частности в сексуализированном и/или наносящем вред его репутации виде, и др.

Одной из форм клеветы являются «*онлайн слэм-буки*».

Слэм-буки – тетради, в которых одноклассники размещают различные рейтинги и комментарии – «кто самая красивая девушка в классе», «кто одевается хуже всех» и т. п. Соответственно, «онлайн слэмбуки» – это созданные для развлечения сайты, где одноклассники публикуют подобные рейтинги и комментарии, часто грубые и неприятные, например, «Худшая парочка класса». Платформой для этого часто служат развлекательные сайты,

ориентированные на студентов и школьников. Некоторые люди посещают их не для того, чтобы посплетничать и оставить комментарий, а просто для того, чтобы проверить, не стали ли сами очередным объектом клеветы и злобного развлечения знакомых.

Самые частые негативные эмоциональные реакции на кибербуллинг у его «жертв» проявляются в форме остро-негативного (обида, раздражение, гнев) и тревожно-фобического (страх, тревога) реагирования.

Последствиями кибербуллинга могут стать депрессия, тревожные расстройства, низкая самооценка, нарушение пищевого поведения, химические и нехимические зависимости, импульсивность, агрессивность, социальная изоляция, отказ от посещения школы, самоповреждение, суицидальные мысли вплоть до совершения суицида [41].

Для профилактики кибербуллинга преимущественное значение имеет работа по сплочению детского и подросткового коллектива, развитие навыков сотрудничества и взаимопомощи, стимулирование совместной деятельности, а также информирование подростков об ответственности за жестокое обращение со сверстниками и другими людьми.

Реализовать данное содержание можно как через урочную и внеурочную воспитательную работу, так и через специально организованное обучение [32].

В ситуации кибербуллинга при отсутствии «реальных» отношений между жертвой и агрессором, по-видимому, основной мишенью психологической работы должны становиться личные границы жертвы и навыки обеспечения их устойчивости. Тема родительского контроля как залога безопасности детей в этом контексте становится дискуссионной: конечно, погружение ребенка в интернет – это вызов доверию, открытости, последовательности, честности в отношениях ребенка и родителей. Однако ребенку необходимо учиться самостоятельно и осознанно принимать решения, понимать свои и чужие мотивы, и интернет выступает площадкой для отработки этих навыков. Отношения ребенка и родителей являются фоном и в благоприятном случае ресурсом поддержки в ситуациях, с которыми сталкивается ребенок в процессе своей социализации в интернете [10].

В последнее время все большую тревогу вызывает распространение рисков, связанных с вовлечением несовершеннолетних в опасные группы. Это, прежде всего, так называемые «группы смерти», которые вовлекают детей и подростков в выполнение опасных заданий, приводящих в конечном итоге к суициду. Н.Д. Узлов предлагает осмысление данной проблемы через понятие «трансгрессии суицидальности», подчеркивая, что в постмодернистском обществе трансгрессивные (переходящие ранее установленные и общепринятые границы дозволенности) практики постепенно становятся атрибутом повседневности, следствием чего могут быть драматические и даже трагические события, к числу которых автор относит, в частности, «суицидальные тренды».

Сознание молодого человека, который становится участником «группы смерти» и практикует рискованные или суицидальные действия, подчиняется

игровому алгоритму и не в полной мере находится в мире реальности, будучи частично трансгрессированным в реальность виртуальную.

Автор подчеркивает, что средством решения этой серьезной проблемы должны стать не только меры по усилению контроля над сетевыми контентами, но и внедрение в практику антисуицидальных кибертехнологий игрового характера и формата, позволяющих молодым людям испытать яркие переживания в процессе игры, реализовать потребности в риске, новизне и острых ощущениях, но при этом задающих позитивный вектор личностного развития, актуализации творческого потенциала [46].

Это так же экстремистские группы, внушающие несовершеннолетним идеи о несправедливости мироустройства и их особом предназначении в «улучшении мира», посредством его «очищения от недостойных» и вовлекающие в незаконную экстремистскую деятельность. Это и группы, предлагающие несовершеннолетним «работу», заключающуюся в незаконной деятельности (прежде всего, в распространении наркотических и других запрещенных веществ, литературы и т. п.). Создаваемые злоумышленниками группы вовлекают детей и подростков, действуют через социальные сети, мессенджеры, объединяя в себе и другие риски пользователей: вовлекая в коммуникацию, игру и т. п., что определяет их особую опасность. Действие этих рисков очень трудно контролировать, т.к. закрытые группы возникают в сети с другими названиями, а вместо заблокированных страниц создаются новые. Создатели таких групп используют ухищренные способы распространения информации о себе, используя «хештеги».

– *Электронные (кибер-) риски* – это возможность столкнуться с хищением персональной информации, риск подвергнуться вирусной атаке, онлайн-мошенничеству, спам-атаке, шпионским программам и т. д.

Вредоносное программное обеспечение использует широкий спектр методов для распространения и проникновения в компьютеры, не только через компакт-диски или другие носители, но и через электронную почту посредством спама или скачанных из интернета файлов.

К вредоносным программам относятся вирусы, черви и «троянские кони» – это компьютерные программы, которые могут нанести вред вашему семейному компьютеру и хранящимся на нем данным. Они также могут снижать скорость обмена данными с интернетом и даже использовать ваш компьютер для распространения своих копий на компьютеры ваших друзей, родственников, коллег и по всей остальной глобальной Сети.

Вирусное ПО (программное обеспечение), которое рассылает спам в социальной сети, может быть установлено на ваш компьютер с любого сайта. И от вашего лица могут регулярно рассылаться абсолютно любые сообщения, избавиться от которых не поможет ни одна защита самого сайта. Хотя бы просто по той причине, что в этом случае потребуется не защита вашей страницы, а современное антивирусное программное обеспечение. Поэтому не следует забывать обновлять свою антивирусную программу и следить за защитой своего компьютера.

Помимо негативного воздействия на компьютер и мобильное устройство, можно стать жертвой еще одного вида киберпреступления – кибермошенничества.

В самом широком смысле мошенничество – это умышленный обман или злоупотребление доверием с целью получения какой-либо выгоды. Мошенничество в сети интернет (кибермошенничество) – один из видов киберпреступления, целью которого является обман пользователей. Хищение конфиденциальных данных может привести к тому, что хакер незаконно получает доступ и каким-либо образом использует личную информацию пользователя (номера банковских счетов, паспортные данные, коды, пароли и др.), с целью причинить материальный и финансовый ущерб.

– *Потребительские риски* – злоупотребление в интернете правами потребителя. Включают в себя: риск приобретения товара низкого качества, различные поделки, контрафактная и фальсифицированная продукция, потеря денежных средств без приобретения товара или услуги, хищение персональной информации с целью кибермошенничества и др.

Также дети, зачастую совершая онлайн покупки, могут растратить значительные суммы своих родителей, если каким-либо способом имели или получили к ним доступ. Одним из самых распространенных видов данного типа рисков является мошенничество – это умышленный обман или злоупотребление доверием с целью получения какой-либо выгоды.

Мошенничество, как правило, является преступлением. Поскольку мошенничество в сети интернет совершается с помощью различных технических средств и разнообразного количества программ, то некоторые его виды могут быть отнесены и к группе электронных рисков, а часть к группе коммуникационных, поскольку включает в свою схему установления более близкого контакта с жертвой в течение какого-либо времени (например, с помощью электронных писем и смс, которые могут привести и к реальным встречам с мошенниками).

– *интернет-зависимость*, навязчивое желание войти в интернет и невозможность выйти из интернета, патологическая, непреодолима тяга к интернету, «оказывающая пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности» [46].

1.3. Интернет-зависимость: аспекты формирования и возможности психологической коррекции

Состояние проблемы интернет-зависимости сегодня носит противоречивый характер. Виртуальный мир динамичен, в нем можно реализовывать свои скрытые желания, владеть ситуацией, преодолевать трудности, чувствовать себя героем, испытывать весь спектр эмоций. При этом происходит образование двусторонних связей и взаимодействие, что формирует иллюзию общения с реальным миром. Одновременно реальный мир воспринимается неинтересным, скучным, а часто и враждебным. Эмоции,

интересы, когнитивная сфера, энергия и система ценностей сосредотачиваются на виртуальном мире. Образуется внутреннее психологическое пространство, которое распространяет свое влияние на оценку внешних событий. Связи с реальностью ослабевают. Ни при одной из других аддикций не достигается такой интеграции психических функций, как при интернет-аддикции. Неадекватная убежденность в своей неуязвимости, сверхзащищенности, переоценка своих интеллектуальных, волевых, физических и других возможностей делают зависимого человека беспомощным в контактах с реальной действительностью.

Сам термин «интернет-зависимость» ввел нью-йоркский психиатр Иван Голдберг для описания патологической, непреодолимой тяги к использованию интернета. Под интернет-зависимостью он понимал расстройство поведения в результате использования интернета и компьютера, оказывающее пагубное влияние на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности человека.

Часто возникает вопрос, является ли интернет-аддикция самостоятельным феноменом, или это форма реализации уже известных форм зависимости, например гэмблинга.

Отечественные исследователи интернет-зависимости [17] предлагают рассматривать зависимость от интернета в трех вариантах:

– патологическая увлеченность интернетом как одна из форм зависимого поведения в понимании его как расстройства в рамках девиантного поведения (актуально для подростков);

– синдром интернет-зависимости, за которым скрывается множество других личностных и/или психических расстройств, имеющих определенную нозологическую принадлежность;

– интернет-зависимость как самостоятельная нозологическая единица, обусловленная взаимным патогенным влиянием характерологических черт и интернет-среды, имеющая определенную динамику (процессуальность) психопатологических расстройств.

Ряд исследователей (Короленко В.Ц., Малыгин В.Л., Войскунский А.Е., Лоскутова В.А., Кулаков С.А. и другие) отмечают, что интернет-зависимость наиболее часто проявляется в юном возрасте – в среде подростков и юношей, что затрудняет их социализацию, препятствует способности сделать карьеру, создать семью [22,28].

Рассмотрим общепризнанные критерии аддиктивного поведения, которые вполне актуальны и для квалификации интернет-аддикции [22]:

- злоупотребление определенным видом деятельности;
- невозможность субъективного контроля за деятельностью;
- наличие дезадаптации вследствие злоупотребления деятельностью, влияющей на учебу, работу, межличностные отношения;
- повышение толерантности к количеству времени, проводимому за деятельностью;

- состояние отмены: появление психологического дискомфорта (раздражительность, снижение настроения, депрессия, повышение агрессивности и пр.);
- объективная сверхпоглощенность деятельностью, вытеснение других сторон социальной жизни.

Однако интернет-аддикция качественно отличается от других форм нехимических аддикций выходом на безграничные возможности виртуального мира. Выделяют ряд особенностей интернета как потенциального аддиктивного агента [22]:

- возможность многочисленных анонимных социальных интеракций;
- виртуальная реализация фантазий и желаний с установлением обратной связи;
- нахождение желаемых «собеседников», удовлетворяющих любым требованиям;
- возможность установления контакта и его прерывания в любой момент;
- неограниченный доступ к информации, к различным видам развлечений, к играм.

Одна из первых попыток разработки специфических диагностических критериев интернет-зависимости была предпринята I. Goldberg, взявшим за основу модель химических зависимостей и выделявшим семь групп признаков:

– толерантность (I);

– абстинентный синдром (II);

– трудности произвольного контроля интернет-поведения (III, IV);

– рост вложений времени и финансовых средств в сферу пользования интернетом или компьютером (V);

– изменение сферы интересов в сторону деятельности, связанной с интернетом (VI);

– пользование интернетом вопреки осознаваемой и связанной с этим дезадаптацией (VII).

Как мы видим, эти критерии полностью отвечают «универсальным» критериям аддикций. Они хорошо подходят для оценки химических аддикций, гемблинга, игровой зависимости, однако перечисленные объекты зависимостей не являются обязательными, тогда как отказ от пользования интернетом сам по себе может стать причиной дезадаптации. Ввиду этого представляется нецелесообразным ставить интернет-зависимость в один ряд с патологическим гемблингом, игровой зависимостью и тем более с химическими зависимостями. Обыденное и повсеместное использование потенциального объекта зависимости ставит задачу определения индивидуальных норм интернет-поведения, а также конкретных ненормативных типов интернет-поведения (например, создание фейковых личностей, кибербуллинг и т. п.).

Следующая попытка разработки критериев интернет-зависимости была предпринята К. Янг [53]. Основываясь на существовавших маркерах патологического гемблинга, она предложила список из восьми критериев, направленных на оценку сходных проявлений: навязчивых мыслей о пользовании интернетом, использования интернета для получения

удовольствия (в том числе как средство избегания проблем), безуспешных попыток контролировать или ограничивать пользование интернетом, лжи о времени, проводимом онлайн, негативных переживаний вне интернета и различных проявлений дезадаптации, причиной которых стал интернет.

В другой, более поздней модели M.H. Orzack [22] предлагает следующие показатели:

1) положительные эмоции в ходе пользования интернетом: удовольствие, облегчение, волнение;

2) негативные эмоции и переживания при невозможности получить доступ к интернету: тревога, злость, подавленность, ощущение потери контроля;

3) чрезмерная потребность в использовании компьютера или интернета, в том числе навязчивые мысли, невозможность контролировать время пользования интернетом, увеличение времени на пользование интернетом;

4) избегающее поведение: игнорирование своих обязанностей, интернет выступает как средство ухода от проблем;

5) дезадаптация вследствие пользования интернетом: утрата социальных связей, проблемы со здоровьем, финансовые и иные трудности;

6) ложь о времени, затрачиваемом на пользование интернетом или компьютером, а также о деятельности в интернете.

Критерии M. H. Orzack и К. Янг практически не отличаются между собой, их можно назвать более «психологическими», и они лишены существенных недостатков критериев I. Goldberg – необходимости длительного наблюдения, сложности количественной оценки, а также теоретического противоречия между понятиями химических и нехимических зависимостей.

В январе 2018 г. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) официально признала зависимость от видеоигр, включив ее в 11-е издание Международной классификации болезней. В частности, приводятся следующие диагностические критерии:

1) ослабленный контроль игрового поведения (в том числе частоты, длительности, контекста и др.),

2) возрастающая приоритетность игрового поведения, в результате чего оно начинает преобладать над иными видами активности,

3) продолжение занятий видеоиграми, несмотря на негативные последствия [ICD-11, 2018].

При ближайшем рассмотрении диагностические критерии для игровой зависимости (*gaming disorder*) практически не отличаются от тех, которые были предложены для диагностики зависимости от азартных игр (*gambling disorder*), также в обоих случаях выделяется офлайн- и онлайн-варианты данных расстройств. Последний предполагает игровое поведение, осуществляемое посредством сети интернет.

Выделяют следующие основные типы компьютерной зависимости:

• навязчивый интернет-серфинг (постоянный поиск информации в интернете);

• виртуальное общение;

• страсть к биржевым интернет-торгам и азартным играм онлайн;

• киберсекс (зависимость от порносайтов);

• компьютерные сетевые игры.

К. Янг [53] выделила пять основных типов интернет-зависимости:

1) компьютерная зависимость (computer addiction): обсессивное пристрастие к работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности);

2) компульсивная навигация в Сети: компульсивный поиск информации в удаленных базах данных;

3) перегруженность информацией: патологическая привязанность к опосредованным интернетом азартным играм, онлайновым аукционам или электронным покупкам;

4) киберсексуальная зависимость: зависимость от «киберсекса», т. е. от посещения порнографических сайтов в интернете, обсуждения сексуальной тематики в чатах или закрытых группах «для взрослых»;

5) киберкоммуникативная зависимость: зависимость от общения в социальных сетях, форумах, чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни членов семьи и друзей виртуальными

Основными причинами, способствующими развитию зависимости от компьютера и интернета, являются следующие:

• поиск новых ощущений, новых идентификаций;

• снятие эмоционального напряжения и тревоги;

• желание уйти от проблем, переключиться, забыться;

• поиск друзей, поддержки, общения, особенно одинокими людьми и теми, кто имеет сложности в установлении контактов.

При этом общение в пространстве интернета имеет ряд значительных преимуществ в сравнении с общением в обыденной жизни, а именно:

• чрезвычайно широкий выбор партнеров по общению, удовлетворяющий практически любым критериям поиска;

• возможность анонимного и «невидимого» общения, что гарантирует максимальную безопасность;

• отсутствие необходимости удержания внимания только одного партнера по общению: в любой момент его можно безболезненно заменить другими собеседниками;

• виртуальное общение – плацдарм для реализации практически любых фантазий о себе, которые недостижимы в реальной жизни из-за личностных особенностей, комплексов или даже физических недостатков;

• получение при общении позитивной обратной связи от виртуальных партнеров по общению (поддержка и одобрение), что подкрепляет самооценку и уверенность в себе и удовлетворяет важнейшие базовые потребности в уважении и признании, а также потребность в стимулах и поглаживаниях;

• ультраскоростное удовлетворение с минимальным риском отвержения потребности в близких отношениях, доверии и любви; создание группы близких людей;

• удовлетворение потребности в самоактуализации: интернет дает неограниченный доступ к информации, в том числе и возможности для творческой самореализации; возможность поделиться своими достижениями с другими людьми и получить позитивное подкрепление; удовольствие от ощущения собственной полезности для других людей [17].

Существует ряд диагностических методик по выявлению формирования компьютерной зависимости. Все они опираются на определенные критерии. Так, с целью диагностики интернет-зависимости в настоящее время используются следующие методики:

• тест Кимберли Янг. Интернет-зависимость считается выявленной при пяти или более положительных ответов. Кроме того, К. Янг разработала опросник из двадцати вопросов «Тест на интернет аддикцию», который основывается на критериях компульсивного гэмблинга и алкоголизма. В нашей стране эта методика известна благодаря В. А. Лоскутовой, которая перевела данный тест и адаптировала его. По итогам теста положительные ответы на семь и более вопросов говорят о том, что необходима помощь специалиста;

• Методика «Критерии диагностики компьютерной зависимости» (Maressa Hecht Orzack). Она базируется на признаках социальной, психической и физической зависимости. В ней представлен список из пятнадцати симптомов компьютерной зависимости: наличие пяти и более симптомов – показатель компьютерной аддикции;

• тест интернет-зависимости Чена (шкала CIAS). Данная методика опирается на то, что компьютерная зависимость, как и химическая, имеет одинаковые признаки и, следовательно, критерии определения аддикции будут похожи. В связи с этим обозначены пять шкал:

– шкала компульсивных симптомов;

– шкала симптомов отмены;

– шкала толерантности;

– шкала внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем;

– шкала управления временем.

Согласно набранным баллам определяется не только сама аддикция, но и выявляется склонность к зависимому поведению. При проведении профилактической работы очень важно выявлять как аддиктов, так и подростков, которые будут являться целевой группой мероприятий по первичной профилактики;

• тест на интернет-зависимость;

• методика «Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости», которую разработали Л. Н. Юрьева и Т. Ю. Больбот. Данный тест состоит из одиннадцати вопросов и имеет ответы, которые оцениваются по четырех балльной шкале. Он удобен тем, что позволяет не только определить наличие зависимости, но и группу риска. Тест основан на таких критериях и личностных особенностях, как:

– эмоциональное состояние;

– волевые качества;

– потребительский аспект;

– способность контролировать поведение;

– физическое и психическое влияние использование компьютера на человека.

Данная методика является эффективной и гибкой за счет того, что оценка происходит при помощи дополнительных «средних» ответов, а не только крайних отрицательных и положительных. Кроме того, стоит отметить, что ее хорошо использовать как в индивидуальной диагностике, так и в групповой [52].

- диагностический опросник интернет-аддикций (ДИА).

С целью диагностики компьютерной игровой зависимости можно использовать следующие тесты в адаптации А.Л. Карпова, В.В Козлова:

- Массачусетский опросник увлечения азартными играми (MAGS);
- шкала ложных пари (Нил и соавторами);
- восьмипунктовый опросник Сэлливана;
- Канадский подростковый опросник (CAGI);
- вопросы семье и друзьям игрока;
- вопросы для подростков;
- «Живете ли вы с зависимым игроком?»

Психолого-педагогическая диагностика несовершеннолетних в аспекте профилактики зависимого поведения решает следующие задачи:

– выявить группу риска, т. е. определить группу несовершеннолетних, среди которых наиболее высок риск формирования зависимого поведения. Решение данной задачи позволяет осуществлять наиболее интенсивную профилактическую работу с теми подростками, для которых участие в данной работе является наиболее актуальным;

– определить личностные особенности детей.

При этом педагог имеет возможность оценить как психологические факторы риска формирования зависимого поведения у подростков, т. е. те личностные особенности, которые делают детей уязвимыми к вовлечению в аддиктивное поведение, так и психологические резервы личности несовершеннолетних. В данном случае под психологическими резервами подразумеваются такие личностные особенности и качества, которые позволяют ребенку противостоять развитию зависимости. Данные качества служат опорой при осуществлении профилактической работы с детьми;

– оценить эффективность проводимой профилактической работы. Регулярно осуществляемая психолого-педагогическая диагностика позволяет оценить состояние исследуемой проблемы в динамике и понять, насколько эффективное профилактическое воздействие оказывает работа социального педагога на подростков [9].

Для выявления подростков группы риска значительно чаще используются личностные тесты. Применение данного метода исследования обосновывается тем, что подростки, склонные к аддиктивному поведению, или злоупотребляющие использованием компьютера, отличаются характерными

особенностями личности и поведения. Выявление таких особенностей позволяет в каждом конкретном случае предполагать ту или иную степень риска зависимого поведения. Исходя из этого, необходимо выделить личностные особенности, которые становятся критериями риска развития аддиктивного поведения. Считается, что определенный склад характера может являться фактором риска аддикции. Так, согласно акцентуациям А.Е. Личко, в качестве факторов риска выделяются такие акцентуации характера, как неустойчивая, эпилептоидная и конформная. Среди личностных качеств можно назвать такие: неустойчивое настроение, склонность к рисковому поведению, нетерпеливость, крайность во взглядах, поступках и требованиях, зависимость от мнения других людей и внешних обстоятельств, стремление избегать ответственности, эгоцентризм, инфантильность [11]. Соответственно, по определенным личностным качествам можно судить о наличии или отсутствии определенных навыков и умений. Среди них важными факторами риска аддикции становятся следующие:

– неумение адекватно оценивать собственные возможности;

– неразвитое ассертивное и уверенное поведение, что приводит к неконструктивным способам построения коммуникаций с окружающими;

– внешний локус-контроль, который усиливает инфантилизм и неуверенность в себе;

– неумение определять и конструктивно выражать эмоции и чувства;

– неразвитая критичность в суждениях;

– слабая стрессоустойчивость и, следовательно, неразвитые навыки снятия психоэмоционального напряжения.

Выявление и изучение специалистом данных особенностей личности выступает как способ прогнозирования формирования зависимого поведения. Данная диагностическая работа является неотъемлемой составляющей профилактики аддиктивного поведения. Рассмотрим часто используемые методики, которые определяют риск зависимого поведения, к которому с полным правом можно отнести и компьютерную зависимость. Необходимо уточнить, что они основаны на схожести с процессом развития химической аддикции.

Исходя из рассмотренных нами методик, можно обозначить часто используемые критерии по выявлению компьютерной аддикции. Следует отметить базовый синдром зависимости, который по своей структуре схож с химической аддикцией. В нем выделяется критерии, которые соответствуют определению аддикции как био-психо-социодуховного заболевания. Происходят изменения эмоционального состояния (улучшение или эйфория) при использовании компьютера и изменение эмоциональности при переключении с виртуального мира на реальный (равнодушие и холодность к проблемам близких людей и семьи), а также синдром измененного сознания. Наблюдается прогрессивное увеличение времени, а также потеря контроля за ним при пользовании компьютером и интернетом. Происходят изменения в поведении – появляется лживость (например, скрывается проведенное время за

компьютером), отрицание зависимости и такой механизм психологической защиты, как проекция. Изменяются экзистенциальные ценности (дружба, любовь, здоровье теряют свое прежнее значение). Сужаются нормативные статусы личности, и, следовательно, меняются приоритеты в деятельности (снижение успеваемости в школе, ухудшаются отношение с друзьями и семьей, хобби заменяются компьютером).

Нужно отметить, что отношения и общение с друзьями и близкими меняются также за счет того, что виртуальное общение вытесняет реальное. Виртуальный мир становится ценным для подростка за счет возможности создавать собственный виртуальный образ, который по личностным качествам может быть полностью противоположенным реальности. Постепенно появляется ощущение невозможности обходиться без интернета и компьютера и, в связи с этим, обсессивная тяга (например, навязчивые мысли о выходе в интернет). Как следствие, развиваются депрессивный синдром и пренебрежение к физиологическим потребностям (изменение режима, сна, питания, гигиены). Даже осознание социальных и психологических проблем, не останавливает увлеченность компьютером и интернетом.

Таким образом, можно составить список критериев зависимости:

– особенность, «сверхценность» компьютера и интернета;

– изменение настроения, связанное с началом и/или прекращением использования компьютера;

рост толерантности;

– абстинентный синдром (симптомы отмены);

– конфликт с окружающими и самим собой;

– рецидив.

Интернет-зависимость – это проявление нарушенных отношений подростка с окружающим миром, неспособность (невозможность) приспособиться к нему или следствие болезни (в частности, депрессии). Уход подростка в интернет-среду является одним из способов его приспособления к «этому жестокому миру». Испытывая сложности в выражении своих эмоций, контактов с близкими и сверстниками, подросток будет избегать ситуаций, где он может чувствовать дискомфорт, и искать более безопасный способ взаимодействия со средой, например, через интернет.

Неспособность противостоять жизненным трудностям, часто сопровождающаяся заниженной самооценкой, неуверенность в своих силах, плохая переносимость жизненных трудностей являются наиболее значимыми факторами, формирующими избегающее поведение. В этих случаях интернет-среда служит средством самозащиты от плохого настроения, чувства боли и унижения. Такой подросток больше всего нуждается в поддержке близких, психологическом сопровождении в преодолении различных жизненных ситуаций.

В таких случаях нельзя наказывать подростка, отключать интернет, лишать других удовольствий. Все эти действия со стороны родителей не только бесполезны, но и вредны, так как подталкивают подростка к бегству из дома.

Самой эффективной стратегией будет поддержка подростка в преодолении возникающих жизненных трудностей, обучать новым способам преодоления кризисных ситуаций, обучать умению регулировать свои эмоции, строить отношения со сверстниками, управлять своим временем [28].

В таких ситуациях требуются обязательная консультация врача-психотерапевта (выявление возможных депрессивных расстройств), совместная психокоррекционная работа врача-психотерапевта и клинического психолога, в том числе по разрешению семейных конфликтов помощь школьного психолога по адаптации подростка в школе.

Ц.П. Короленко утверждает, что одним из факторов аддиктивного поведения является неправильное воспитание в семье. Он выделяет условия и механизмы, способствующие его возникновению, к которым относятся чрезмерная формализация воспитания, перекрытие каналов конструктивных форм самовыражения, введение примитивных схем и эталонов на любых уровнях и видах научной и творческой деятельности, в результате чего происходит нарушение смыслообразования, самобытности и непосредственности переживаний. Улучшение семейно-бытовых условий, нравственно-эстетическое воспитание, развитие творческих способностей, предпосылки к непрерывному саморазвитию, образованию – это факторы, снижающие риск прогрессирования пагубных пристрастий [22].

Сам по себе интернет в целом нейтрален, вопрос в том, что он «дает», какие потребности удовлетворяет. Этого можно достичь напрямую, через контакт и разговор, или косвенно, посредством наблюдения за тем, какими ресурсами пользуется подросток.

В исследованиях «Фонда Развития интернет» выделяются потребности подростков, которые удовлетворяются ими с помощью интернета [42]:

– автономия и самостоятельность;

– самореализация и признание;

– принадлежность к группе по интересам, в любви и обладании;

– познание, поскольку овладение новыми знаниями способствует достижению признания со стороны сверстников и самореализации.

Очень важно научить подростка техникам управления временем, осуществлять психокоррекцию эмоциональной сферы, развивать коммуникативные навыки. Это можно делать посредством тренинговых занятий:

– тренинг «Коммуникативная компетентность подростка». Подросткам, склонных к интернет-зависимости, у которых отмечаются сложности в установление и поддержании контактов, необходимо обучать новым для них формам взаимодействия с окружающими, помогать в формировании отношений в реальном мире ;

– тренинг «Развитие телесности». Трудности и проблемы в телесности у подростков, страдающих интернет-зависимостью, влекут за собой разлад между чувствами, разумом и телом. Благодаря данному тренингу развивается способность к телесно-чувственному осознаванию как мосту между мыслями, действиями и эмоциями, запускается процесс их осознания и трансформации,

слияние их в единое целое (упражнение «Медуза», упражнение «Опорные пробы», упражнение «Глубокое дыхание», упражнение «бережный контакт» и др.);

– тренинг «Формирование эмоционального интеллекта». Развивая эмоциональную сферу подростков, можно предложить им целую серию специальных упражнений и заданий, актуализирующих и развивающих чувства и эмоции разного знака и разной модальности (упражнение «Суд над эмоциями», упражнение «Карта желаемых чувств», упражнение «Вспомнить эмоции» и др.);

– тренинг ассертивности. Развитие ассертивности предполагает развитие устойчивой Я-концепции, обучение эмпатийному общению, расширение поведенческих стратегий, развитие сенсетивности, развитие умения противостоять давлению и просить о помощи и др.

Таким образом, проблема интернет-зависимости подростков по своей сущности является психолого-педагогической, и ведущая роль в ее решении должна принадлежать учреждениям образования, так как полноценное развитие детей через обучение и воспитание – это и есть главный фактор предупреждения зависимого поведения.

Глава 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ОНЛАЙН-РИСКОВ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ

2.1. Основные направления работы по формированию устойчивости подростков к интернет-рискам

Основное содержание профилактической работы с подростками составляет формирование и развитие у них ресурсов устойчивости к различного рода рискам и угрозам. В качестве таких ресурсов выступают личностные качества и социальные умения, обеспечивающие возможности противодействия интернет-угрозам [32].

Развитие устойчивости несовершеннолетних к воздействию интернет-рисков и угроз может осуществляться на основе следующих научных подходов.

Информационно-просветительский подход предполагает информационную подготовку обучающихся к работе в сети, включая информирование о негативных последствиях бесконтрольного использования интернета несовершеннолетними, формирование знаний о существующих рисках работы в сети и способах защиты от них.

Этот подход может быть дополнен мероприятиями, направленными на повышение правовой ответственности молодых людей и информированием их о последствиях интернет-зависимости для личного здоровья и благополучия людей в социальном окружении.

Здоровье-ориентированный подход предполагает создание здоровье сберегающей среды в образовательной организации и пропаганду здорового образа жизни. Он реализуется посредством проведения профилактических мероприятий по укреплению нравственно-психического здоровья, формирования установок на здоровый образ жизни, включая установки на свободу от любых зависимостей, ответственность за свое здоровье, самоконтроль времяпровождения и т.п. Этот подход усиливается за счет специальной диагностической работы по выявлению обучающихся, склонных к интернет-аддикциям или состоящих в опасных интернет-группах и сообществах и организации с ними индивидуальной и групповой коррекции. Оба предлагаемых подхода позволяют реализовать субъект-объектный тип взаимодействия и в сжатые сроки охватить профилактической работой значительное число участников образовательного процесса, что немаловажно в условиях дефицита временных и организационных ресурсов, имеющихся в распоряжении школьного психолога. Однако ее эффективность может снижаться из-за анонимного характера воздействия, а также из-за низкой активности и недостаточной личностной включенности участников.

Субъект-субъектное взаимодействие в профилактической работе может быть реализовано в личностно-ориентированном и рефлексивно-ориентированном подходах.

Личностно-ориентированный подход нацелен на развитие личностных ресурсов устойчивости к интернет-рискам и угрозам. Он предполагает

использование педагогических и психологических средств для развития информационной культуры, медиаграмотности и «саногенного» мышления и поведения обучающихся, а также для развития личностных качеств, способствующих противостоянию аддиктивному поведению и вовлечению в экстремистские и иные опасные группы и сообщества.

Данный подход сочетается с неспецифической первичной профилактикой, включая разнообразные воспитательные и психологические мероприятия, развивающие навыки общения; «интеграцию виртуального и реального миров», когда подростки рассказывают друг другу и взрослым о своей жизни в интернете, а так же встречаются и общаются со своими виртуальными друзьями в реальности; включение подростков в различные реальные группы и содействие преодолению чувства одиночества; поддержку в преодолении трудностей в учебной деятельности, в общении и взаимодействии и т. п.

Рефлексивно-ориентированный подход предполагает содействие осмыслению несовершеннолетними своего места в жизни, осознанию своих целей в конкретный момент времени, рефлексию способов достижения целей и сопоставление этих способов с реальным поведением, а так же анализ собственной позиции по отношению к факторам, способствующим и препятствующим достижению целей.

За рубежом, в контексте данного подхода, решение задач профилактики интернет-рисков, связанных с вовлечением детей и подростков в экстремистские и иные опасные группы и сообщества в образовательных организациях предлагается осуществлять на основе «воспитания глобальной гражданственности». Воспитание глобальной гражданственности – это новый подход к образованию, который сосредоточен на формировании знаний, навыков, ценностей и жизненных установок в интересах активного участия в мирном и устойчивом развитии общества. Воспитание глобальной гражданственности означает выработку уважения к правам человека, социальной справедливости, гендерному равенству и экологической устойчивости, которые являются основополагающими ценностями, способствующими укреплению мира и противодействию насильственному экстремизму.

Реализация данного подхода предполагает содействие молодежи в развитии навыков коммуникации и межличностного общения, которые им необходимы для диалога, урегулирования разногласий и ознакомления с мирными подходами к изменениям; содействие учащимся в развитии критического мышления, с тем, чтобы они имели возможность правильно оценивать претенциозные утверждения, проверять слухи и ставить под сомнение легитимность и привлекательность навязываемых ценностей и убеждений; содействовать учащимся в формировании потенциала сопротивляемости экстремистским призывам и в приобретении социально-эмоциональных навыков, которые им необходимы для преодоления своих сомнений и для конструктивного участия в жизни общества; воспитание

критически информированных граждан, способных принимать конструктивное участие в мирных коллективных действиях.

Содержательно данный подход включает в себя открытое обсуждение рисков и проблем, для которого в школах необходимо организовать дискуссионные площадки. Чтобы сделать дискуссию интерактивной и привлечь внимание учащихся, во время дискуссии допускается использование онлайн образовательных ресурсов. Кроме того, необходимо открыто рассматривать тему онлайн пропаганды. При обсуждении данных тем рекомендуется поощрение критического мышления, а также анализа целей, с которыми пропагандистские материалы размещены в открытом доступе, призывать молодых людей скептически и тщательно относиться к источникам информации и тщательно проверять их.

Также, рекомендуется проведение дополнительных мероприятий, таких как: организация обсуждений рисков в небольших группах и попарно под тщательным контролем и с соблюдением тех же правил, что и для общего обсуждения; индивидуальные и конфиденциальные обсуждения проблем педагогом с учащимися их родителями; проведение ток-шоу, где обсуждаются диаметрально противоположные мнения по поводу рисков.

Основное содержание профилактической работы с несовершеннолетними составляет развитие у них ресурсов устойчивости к различного рода рискам и угрозам. В качестве таких ресурсов выступают личностные качества и социальные умения, обеспечивающие возможности противодействия угрозам.

Профилактическая работа предполагает:

- формирование основ осведомленности школьников об особенностях распространения информации в Сети, включая невозможность контролировать ее достоверность, о возможности воздействия на человека посредством сети интернет и его негативных последствиях, о психологических механизмах распространения рисков, о средствах и способах защиты от них, о правилах общения в Социальных сетях, о защите личной информации в Сети и способах безопасного поведения при использовании сети интернет;
- формирование установок на безопасное поведение и навыков безопасного поведения при работе в Сети;
- формирование личностных качеств школьников, связанных со способностью брать на себя ответственность, готовностью к сознательному выбору социальных ориентиров и организации в соответствии с ними своей деятельности:

– социальной сензитивности (склонности и способности к анализу событий и поступков людей, умение взглянуть на них с разных позиций и точек зрения, возможность предвидеть последствия событий и поведения людей);

– эмпатии (способности к сочувствию и сопереживанию другим людям, к определению и пониманию мотивов их поступков, верное понимание желаний, ожиданий и требований других людей, умение взвешивать требования и учитывать собственные интересы и возможности);

– рефлексивности (способности к самоанализу своего поведения, понимание собственных чувств, требований и причин их вызывающих);

– чувства социальной уверенности (настроя на достижения, оптимистичное восприятие событий, отношение к себе как к хозяину собственной жизни, ощущение возможности самому влиять на свою жизнь и события в ней);

– высокого уровня эго-компетентности (знание своих сильных и слабых сторон, своих возможностей и ресурсов, понимание причин своих промахов, ошибок, знание механизмов саморегуляции, осознание своих качеств, помогающих или мешающих в достижении успеха);

– жизнестойкости (устойчивости к воздействию негативных факторов социальной жизни, к преодолению неудач и конструктивному разрешению трудных жизненных ситуаций);

- развитие социальной умелости: навыков безопасной самопрезентации и взаимодействия с другими людьми в сети интернет, умений вступать в контакт и выходить из контакта, адекватно выражать свои чувства, переживания; твердо и без агрессии реагировать на мнение и оценки другого; критически анализировать информацию и содержание сообщений, особенно сообщений, призывающих к каким либо действиям; умений ставить цели и планировать свои действия, соотносить призывы со своими целями и планами; умений выдвигать альтернативные способы действий, говорить «нет», запрашивать помощь, преодолевать трудности, разрешать конфликты и межличностные проблемы.

Реализовать данное содержание можно как через урочную и внеурочную воспитательную работу, так и через специально организованное психологическое обучение и профилактическую работу с подростками [19].

2.2. Формы и методы профилактики интернет-рисков у подростков

Профилактическая работа предполагает:

- формирование цифровой и медиакомпетентности, предполагающих пользовательские умения и установку на эффективную работу с ресурсами, а также личное отношение к использованию ресурсов, основанное на чувстве ответственности;
- формирование основ осведомленности подростков об особенностях распространения информации в Сети, включая невозможность контролировать ее достоверность, о возможности воздействия на человека посредством сети интернет и его негативных последствиях, о психологических механизмах распространения рисков, о средствах и способах защиты от них, о правилах общения в Социальных сетях, о защите личной информации в Сети и способах безопасного поведения при использовании сети интернет;
- формирование установок на безопасное поведение и навыков безопасного поведения при работе в Сети;
- формирование личностных качеств школьников, связанных со способностью брать на себя ответственность, готовностью к сознательному выбору социальных ориентиров и организации в соответствии с ними своей деятельности;

- развитие социальной умелости: навыков безопасной самопрезентации и взаимодействия с другими людьми в сети интернет, умений вступать в контакт и выходить из контакта, адекватно выражать свои чувства, переживания;
- развитие умения критически анализировать информацию и содержание сообщений, особенно сообщений, призывающих к каким-либо действиям;
- развитие умений ставить цели и планировать свои действия, соотносить призывы со своими целями и планами;
- развитие умений выдвигать альтернативные способы действий, говорить «нет», запрашивать помощь, преодолевать трудности, разрешать конфликты и межличностные проблемы [32].

Выбор конкретных форм и методов работы с подростками должен осуществляться в соответствии с их возрастными особенностями. Универсальным методом изучения информированности подростков об интернет-рисках и угрозах, средствах и способах защиты от них, а так же об отношении обучающихся к интернет-рискам и угрозам, к организуемой профилактической работе в условиях массовой образовательной организации является интернет-опрос.

Варианты опросников для обучающихся трех возрастных групп – 11-12, 13-14 и 15-16 лет, и методические рекомендации по его проведению разработаны ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей.

Для информирования подростков о средствах и способах защиты от интернет-рисков и угроз, о правилах работы в Сети, о ресурсах устойчивости к интернет-угрозам, способах их развития могут использоваться все информационные ресурсы образовательной организации: сообщения педагогов, оформление стендов, размещение советов, памяток, рекомендаций в классных уголках, рассылки с использованием электронных ресурсов и т.п.. Наиболее популярными мероприятиями являются акции («День без интернета», «Осторожно: интернет!» и др.), флешмобы ролевые игры, диспуты и дискуссии, круглые столы, и т. п.

Важным условием эффективности проводимых мероприятий является привлечение к их проведению представителей различных заинтересованных ведомств и организаций (учреждений здравоохранения, социальной защиты, силовых ведомств и др.). В качестве совместных мероприятий могут выступать круглые столы и интернет-батлы, открытые обсуждения и дискуссии. Важно, чтобы у школьников появилась возможность получить ответы на интересующие их вопросы из уст специалистов и получить доступ к получению индивидуальной консультации специалиста. Развитие личностных качеств и социальных умений, выступающих ресурсами устойчивости подростков к интернет-рискам и угрозам, может осуществляться на специальных занятиях с использованием методов активного социально-психологического обучения.

Для подростков актуальны тренинговые занятия, позволяющие выделить наиболее опасные угрозы и осознать имеющиеся ресурсы и способы защиты от них.

В рамках школьного образования необходимо посредством тренинга как метода активного обучения развивать навыки поведения в экстремальных

ситуациях, справляться со стрессами, обучать стратегиям поведения в трудных психологических условиях быстро меняющегося мира, умению найти оптимальный путь для самореализации. Навыки, полученные в процессе обучения, способствуют снижению влияния различных факторов социальной дезадаптации.

Методами тренинга могут быть:

– психогимнастика, способствующая снятию напряжения и формированию навыков саморегуляции, улучшению пластичности и выразительности тела; выражению переживания и эмоциональных состояний, проблем с помощью движения, мимики и пантомимики; *упражнения на развитие невербальных языков общения (тактильный, визуальный, мимический и пантомимический),* выразительности;

– игра, в которой создаются условия для спонтанного выражения эмоций, развития и реализации творческого потенциала;

– дискуссии, позволяющие прояснить собственную позицию, выявить многообразие подходов, развивают умение действовать за рамками предусмотренного, преодолевая приверженность старым образцам, страх перед неизвестностью и недоверие к себе;

– проективный рисунок, дающий возможность получения дополнительной информации об имеющихся проблемах и способствующий выявлению и осознанию трудновербализуемых проблем и переживаний;

– музыкотерапия, сказкотерапия, кинотерапия для усиления воздействия и повышения эффективности используемых методов.

Следующим аспектом профилактики интернет-зависимости является вовлечение подростков в социально-значимую деятельность, не связанную с компьютером. Различные виды подобной деятельности помогают преодолеть чувство одиночества в результате выстраивания позитивных отношений со сверстниками и укрепления связей с социальным окружением, умения ставить цели, эффективного общения и уверенности в себе.

В условиях реальной образовательной среды, профилактическая работа также должна вестись и с родителями. Оптимальной является уровневая организация работы с ними. Можно выделить 5 уровней субъектов для такой организации:

– общешкольный уровень;

– уровень родителей учащихся определенного возраста;

– уровень родителей учащихся определенного класса;

– уровень родительского актива;

– уровень конкретной семьи (группы семей, имеющих сходные потребности в психолого-педагогической помощи).

Уровневый подход позволяет охватить вниманием родителей максимального количества обучающихся, а также вовлечь в работу максимальное количество родителей. При организации уровневого подхода необходимо опираться на родительский актив и тесно взаимодействовать с ним.

На общешкольном уровне изучается информированность родителей об интернет-рисках и угрозах, способах защиты от них. Здесь может быть

использован метод интернет-опроса или письменный опрос. В опросе могут принимать участие, как все желающие родители, так и выборка родителей, скомплектованная педагогом-психологом с участием администрации образовательной организации. Педагог с привлечением родительского актива обрабатывает результаты опроса, выделяет наиболее проблемные зоны информированности родителей, на основе которых определяет наиболее актуальные проблемы для обсуждения.

По итогам опроса проводится информационно-просветительская работа с родителями обучающихся: ознакомление родителей с видами интернет-рисков и угроз, с техническими средствами защиты от интернет-угроз, способами противодействия их распространению. Родители обязательно должны получить информацию о службах и организациях, задействованных в работе по управлению интернет-рисками, о возможностях получения помощи и поддержки в случае столкновения с рисками и угрозами любого характера. Просветительская работа может быть организована как через непосредственное информирование на общешкольных родительских собраниях, так и через информационные ресурсы образовательной организации, школьные СМИ, информационные бюллетени, выпуск брошюр, информационные письма родителям и т. п. Для отбора содержания информационно-просветительской деятельности могут быть использованы рекомендации известных психологов.

На уровне родителей детей конкретного возраста обсуждаются ресурсы устойчивости подростков к интернет-рискам и угрозам. Работа организуется с учетом возраста обучающихся (например, по параллелям). Родители должны быть обязательно включены в обсуждение в качестве активных участников. В процессе обсуждения важно создать условия для осознания родителями своей роли и возможностей в развитии у детей устойчивости к интернет-рискам и угрозам, для понимания условий, при которых действие рисков снижается. Это возможно при использовании таких активных методов, как мозговой штурм, дискуссия, круглый стол.

На уровне родителей детей конкретного класса обсуждается опыт семей по профилактике интернет-рисков и угроз. Родители выражают свое мнение по отношению к рискам и угрозам, делятся средствами и способами, используемыми для профилактики. В качестве метода может быть использована дискуссия. Примерные темы для дискуссионного обсуждения:

– «Нужно ли запрещать работу в интернет?»;
– «Нужен ли технический контроль дома?»;
– «Как эффективно общаться с детьми?»;
– «Типы семейного воспитания: какой лучше?»;
– «Свобода или контроль?»;
– «Как демонстрировать уважение ребенку?»;
– «Самостоятельность: за и против».

В качестве интегративной формы работы с родителями на уровнях конкретного возраста и класса, позволяющей реализовать последовательно все этапы технологического алгоритма, может быть использован дискуссионный клуб.

На уровне конкретных семей (групп родителей) работа строится по запросам. Педагог-психолог организует групповые заседания дискуссионного клуба, либо организует работу в форме консультаций для родителей. Такие консультации проводятся в заранее оговоренное с родителями время. Организуются и индивидуальные консультации по графику, доведенному до сведения всех родителей. Дополнительно за рамками работы дискуссионного клуба могут быть организованы обучающие занятия для родительских групп по выработке конкретных умений во взаимодействии с детьми либо по решению возникших проблем. Особая индивидуальная работа проводится с родителями детей «группы риска» (по запросу администрации, классных руководителей, решению Совета профилактики).

Такая работа строится по схеме:

– диагностика;

– информирование;

– коррекция;

– диагностика.

В качестве технологических средств могут быть использованы:

– техники семейного консультирования;

– методики диагностики семейных отношений (опросники: «Анализ семейной тревоги»; «Анализ семейного воспитания»; «Опросник родительского отношения»; тест: «Кинетический рисунок семьи» и т. п.);

– программы работы родительских групп.

Очень эффективно предложить заполнить родителям следующую таблицу:

Таблица 1

Мысли, чувства, поведение

Подросток в ситуации риска	Родитель
МЫСЛИ	
ЧУВСТВА	
ПОВЕДЕНИЕ	

Хотя эта работа организуется за рамками дискуссионного клуба, она имеет с ним органическую связь. Результатом такой работы является решение родителями конкретных проблем взаимодействия с детьми и усвоение навыков развивающего взаимодействия. На уровне родительского актива.

Наиболее активные и инициативные родители, проявляющие заинтересованность в решении проблем профилактики интернет-рисков и угроз среди подростков могут вовлекаться в исследовательскую и практическую

профилактическую работу (привлекаются к реализации психолого-педагогических программ профилактики, проведению профилактических мероприятий во внеурочное время, к выявлению интернет-рисков, опасных сайтов и т. п., к поиску средств и способов защиты от них).

Важно вовлечь таких родителей в разработку и модерирование позитивно ориентированной интернет-среды, создающей условия для самореализации несовершеннолетним. Это может быть создание специального портала или сайта образовательной организации, где важное место отводится страницам школьников, на которых они размещают значимую для них информацию, участвуют в ее обсуждении. Здесь же могут проводиться различные конкурсы фотографий, видеосюжетов и т. п. К разработке технического обеспечения и содержательного наполнения контента как раз и привлекаются заинтересованные родители. Уровневая организация технологического процесса работы с родителями позволяет не только охватить значительный контингент родителей, но и включить их в активную работу, сделать каждого в той или иной степени причастным к процессу, повысить степень ответственности за личный вклад в решения проблемы. Это способствует объединению усилий родителей и педагогов по созданию условий для развития у подростков устойчивости к интернет-рискам и угрозам [18].

2.3. Критическое мышление как основной инструмент профилактики деструктивного влияния интернет-рисков

Мир информации увеличивается и при этом быстро устаревает, идеи постоянно трансформируются, переосмысливаются. Система образования находится в сложной ситуации подготовки молодого поколения к подобной реальности интенсивной динамики изменений, непредсказуемости, сложности.

Основой безопасности подростка в цифровом пространстве является развитие его личностных ресурсов, в первую очередь критического мышления к информационным ресурсам.

Поскольку проблема развития критического мышления является достаточно актуальной в современной психолого-педагогической науке, целый ряд как зарубежных, так и российских исследователей предлагают свое понимание критического мышления.

Дэвид Клустер считает, что, во-первых, критическое мышление – это мышление самостоятельное. Во-вторых, информация является отправным, а отнюдь не конечным пунктом критического мышления – знание создает мотивировку, без которой человек не может мыслить критически. В-третьих, критическое мышление начинается с постановки вопросов и уяснения проблем, которые нужно решить. В-четвертых, критическое мышление стремится к убедительной аргументации. В-пятых, критическое мышление есть мышление социальное.

Термин «критическое мышление» известен из работ таких известных психологов, как Ж. Пиаже, Дж. Брунер, Л.С. Выготский и др.

Д. Дьюи описывал критическое мышление как «сложную, связанную с поступками человека, основанную на содержании сеть деятельности, вовлекающей всего человека».

Другой американский исследователь, педагог Р.Х. Эннис рассматривает критическое мышление как «разумное рефлексивное мышление, сосредоточенное на принятии решения, во что верить или как поступить»

Значительный вклад в развитие теории критического мышления внесла Д. Халперн, известный американский психолог, опубликовав свою работу «Психология критического мышления». В ее трактовке, критическое мышление – это «использование когнитивных техник или стратегий, которые увеличивают вероятность получения желаемого конечного результата». Это определение характеризует мышление как нечто, что отличается контролируемостью, обоснованностью и целенаправленностью.

По мнению Д. Халперн, это такое мышление, к которому «прибегают при решении задач, формулировании выводов, вероятностной оценке и принятии решений» [44]. При этом думающий использует навыки, которые обоснованы и эффективны для конкретной ситуации и типа решаемой задачи.

Т. Ноэль-Цигульская предлагает другой взгляд на определение критического мышления. Она идет от противного и определяет, чем критическое мышление не является. «Оно не означает «критиканское», «выискивающее недостатки» или «негативное» [47]. По утверждению исследователя, надо не только разоблачать ошибки и сомневаться, а также создавать новые идеи, быть продуктивным, искать объяснение непонятного. Важно уметь задумываться над подтекстом, уметь ставить перед собой проблемы и вопросы, и в конечном итоге иметь открытый свободный разум [45].

Д. Клустер сосредоточил свое внимание на определении характеристик и этапов критического мышления. Он полагает, что критическое мышление проявляется, когда новые и уже понятные идеи оцениваются, проверяются, применяются и развиваются. Автор выделяет пять признаков критического мышления:

1) критическое мышление – мышление самостоятельное;

2) критическое мышление является мышлением социальным (любая мысль проверяется и оттачивается, когда ею делятся с другими);

3) критическое мышление стремится к убедительным аргументам;

4) критическое мышление начинается с формулирования вопросов, выяснения проблем, подлежащих решению;

5) информация является начальным, но не конечным пунктом критического мышления.

На пути исследования критического мышления большой вклад внесли в определение этого сложного понятия и российские исследователи. Так, например, российский исследователь М.В. Кларин утверждает, что критическое мышление представляет собой рациональное, рефлексивное мышление, которое направлено на решение того, чему следует верить или какие действия следует

предпринять. При таком понимании критическое мышление включает как способности (умения), так и предрасположенность (установки) [29].

Н. Непряхин определяет критическое мышление как способ мышления, позволяющий анализировать поступающую информацию и ставить ее под сомнение, формулировать обоснованные выводы, давать собственную оценку происходящего, а также принимать решения в условиях неопределенности [31].

Автор разработал модель критического мышления «Глобус», где каждая буква аббревиатуры обозначает определенный критерий критического мышления:

Гибкость – способность нашего мозга целесообразно варьировать разными способами действий для того, чтобы достичь определенного результата, подходя к любому делу нестандартно. Это также умение пересматривать свои решения и отказываться от своих старых взглядов.

Логичность – способность разумно и правильно рассуждать, абстрагировать, анализировать и т. д. критическое мышление и логика – сиамские близнецы.

Обоснованность – подкрепление своих слов убедительными и обдуманными доводами.

Беспристрастность – стремление к справедливости, контроль эмоции и т. д.

Упорядоченность – мыслить упорядоченно, системно, последовательно.

Самостоятельность.

Итак, мыслить критично – это мыслить гибко, логично, обоснованно, беспристрастно, упорядоченно и самостоятельно.

Как показал теоретический анализ накопленного в отечественной и зарубежной науке опыта в области изучения критического мышления, логика является основным элементом критического мышления. Согласно теории деятельности, в структуре мышления выделяют такие логические операции как сравнение, анализ, синтез, абстракция и обобщение.

Негативные информационно-психологические воздействия носят скрытый характер и поэтому для их выявления необходимы интерпретационные умения.

Любой текст, в том числе, содержащий негативные информационно-психологические воздействия, всегда имеет свои основания. Непонимание, неумение выявить негативные информационно-психологические воздействия заключаются в отсутствии доступа к контексту, в котором они производятся. Выявить негативные информационно-психологические воздействия, значит выявить контекст, в котором они создавались [24].

Для организации в образовательной деятельности ОО формирования критического мышления обучающихся как средства их защиты от интернет-рисков, с нашей точки зрения, важны следующие принципы:

- систематичности и последовательности;
- центрации на личность;
- активности и самостоятельности обучающихся;
- коллективного характера обучения;

- перехода к самообразованию;
- наглядности.

Российский исследователь образовательных возможностей медиа Л.Г. Антонова определяет следующие требования к потребителю информационного продукта сети интернет, которые тоже основаны на критическом мышлении:

- умение грамотно считывать информацию (в том числе, как подчеркивает исследователь, способность идентифицировать коммуникативные коды, считывать одновременно несколько кодов, владение моделями индивидуального декодирования информации);
- готовность к оценке имплицитной (скрытой) информации;
- умение конструировать логико-смысловые отношения внутри информационных потоков (т. е. устанавливать причинно-следственные связи);
- умение противостоять «недостоверности» и открытой «провокативности» информации;
- умение защищать себя и окружающих от информационного насилия, безнравственности, антидуховности;
- наличие языкового чутья и языкового вкуса.

Грамотное, осознанное, критическое восприятие массовой информации основывается на ряде свойств человеческого сознания и личности. Рассмотрим самые важные.

Умение видеть проблемностъ – неотъемлемая черта познания ребенка, уже начиная со старшего дошкольного возраста, и одна из важнейших составляющих критического мышления.

По наблюдению Н.Н. Поддьякова и других исследователей, именно проблемность обеспечивает постоянную открытость ребенка новому и выражается в поиске несоответствий и противоречий, а также в собственной постановке вопросов.

Создавая проблемные ситуации, педагог развивает критическое мышление ребенка: побуждает задавать вопросы, выдвигать гипотезы, делать выводы, пробовать различные варианты решения, не боясь ошибиться.

Наблюдательность – еще одно важное качество, способствующее развитию критического мышления. Наблюдательность определяет участника коммуникации не как пассивного созерцателя, а как активного интерпретатора, замечающего детали, делающего выводы из увиденного (услышанного), сопоставляющего полученные факты с уже известными, находящего аналогии и т. д.

Существует мнение, что мышление обучаемого в ходе собственного развития по-разному выявляет отношение к критике и к информации. А.В. Коржуев, В.А. Попков, Е.Л. Рязанова рассматривают несколько этапов формирования критического мышления.

Начальный этап можно назвать *докритическим.* Критика вообще не возникает в ситуации непосредственной включенности сознания человека в практику его жизнедеятельности. Иллюзорным становится утверждение об исходной критичности субъекта познания. В начальные моменты

формирования интеллектуальных способностей просто не существует механизма, который делал бы возможным возникновение критики.

Такие условия возникают при появлении объективно-формальных отношений. Интерес условия возникает при появлении объективно-формальных отношений. Интерес к формам собственного мышления реализуется в том числе и в критике данных форм. Это *формально-критический этап* в развитии мышления. Критика приобретает односторонний характер, так как ограничивается выискиванием слабых сторон рассматриваемого объекта. В развитии ребенка это проявляется в критическом отношении ко всему, когда позитивное заявление взрослого воспринимается как нравоучение и догматическое утверждение.

Высшим этапом в развитии мышления (старший подростковый и молодежный возраст) является *содержательно-критическое мышление.* Критикуется уже не просто нечто другое, а возникает самокритика, в результате которой выясняются слабые стороны собственной концепции. Самокритика не сводится к простому отрицанию своей позиции, но предполагает позитивное решение. Реальная логика развития мышления идет именно в данном содержательно-критическом направлении. Этап «нигилистического критицизма» в развитии ребенка рано или поздно проходит, и после этого возможны два варианта становления личности: формально-догматический и содержательно-критический.

При оценивании критичности мышления также важно принимать во внимание следующие основные качества мышления, которые рассматриваются М.И. Еникеевым, а именно:

– *логичность* мышления, характеризующуюся строгой последовательностью рассуждений, учетом всех существующих сторон в исследуемом объекте, всех возможных взаимосвязей;

– *доказательность* мышления, проявляющуюся в способности использовать в нужный момент такие факты, закономерности, которые убеждают в правильности суждений и выводов;

– *широту* мышления, заключающуюся в способности охватить вопрос в целом, не теряя из виду всех данных соответствующей задачи, а также в умении видеть новые проблемы.

При этом негативным качеством мышления является ригидность – негибкое, предвзятое отношение к сущности явления, преувеличение чувственного впечатления, приверженность шаблонным оценкам.

А. Фёдоров пишет, что критическое мышление предполагает наличие у индивидуума системы суждений, которая позволяет анализировать получаемую извне информацию и формулировать собственные обоснованные выводы, вносить обоснованные оценки, интерпретировать и применять полученные результаты в различных ситуациях, интегрировать их в собственный опыт. Такое умение может обеспечить подростку психологическую безопасность в интернет-пространстве,. помочь защитить себя от негативного влияния информации, от так называемой фейковой информации.

Фейк (фэйк, от англ. fake – подделка) – в широком смысле любая подделка, которая пытается выдать себя за оригинал. Когда мы говорим об информации, то фейком является вымысел, который основан на недостоверных фактах или создан без опоры на факты.

Фейковая информация может серьезно дезориентировать особенно подростков, так как они в полной мере не обладают опытом различения достоверной и недостоверной информации. Если это безобидная шуточная информация, то возможно нет ничего страшного, что ей сначала поверили, а потом разобрались. Но это может быть негативная и недостоверная информация о каком-нибудь человеке, что может привести к деструктивным действиям по отношению к нему и в интернете, и в реальной жизни.

Фейки в интернете могут быть совершенно разными:

• Фейковые новости. Чаще всего они создаются намеренно, чтобы ввести читателей в заблуждение, и какой-либо «сенсацией» заполучить их внимание и просмотры на своём портале. Это давно известный жанр «газетной утки», который стал крайне распространенным с появлением онлайн-медиа.

• Мнения пользователей сети в форме постов и комментариев, которые разносятся по интернету как достоверный факт.

• Информация, которая была отредактирована, «порезана», «выцеплена из контекста» и затем стала преподноситься как достоверный факт. Это далеко не полный перечень, а лишь некоторые возможные варианты фейковой информации. Чаще всего информация может много раз переходить от одного источника к другому, редактироваться, обрастать чужими мнениями и затем снова воспроизводиться в СМИ. Иногда фейки настолько достоверно выглядят, что моментально разносятся по сети.

Как фейки появляются в интернете? Фейки могут быть созданы в соответствии с разными целями.

• С целью привлечения внимания и просмотров (например, всем знакомые баннеры с громкими заголовками «Найден секрет вечной молодости!» или «Она рассказала всю правду о своей жизни!» и т. п.).

• Для манипуляций мнениями (например, политические игры).

• Без цели, а по случайности, из-за собственной некомпетентности по данному вопросу, нехватки точных фактор и сведений.

• С целью развлечения и ради шутки. Стоит подчеркнуть, что даже простая шутка или информация, созданная без цели, может принести вред и быть опасной при стечении обстоятельств. Многие ресурсы специализируются на создании именно такого контента: фейкового и развлекательного, без строчки правды. Они не скрывают своей цели и того, что всё на сайте – вымысел.

Почему любая новость в интернете постепенно становится фейком? интернет дает безграничные возможности доступа к абсолютно любой информации, но мы не всегда задумываемся о качестве этой информации. Свобода информации подразумевает не только возможности, но и ответственность. Тем не менее, быстро и легко распространяется не только достоверная, но и ложная информация. Попадая в интернет, любая информация

проходит через публикации. Каждый в интернете имеет право голоса, поэтому мнения профессионалов смешиваются с бытовыми точками зрения, научная информация вытесняется псевдонаучными текстами, а от исходного факта не остается и следа [41].

Как отличить фейк от реальности?

Способов манипуляции информацией существует огромное количество, и благодаря современным технологиям непрерывно появляются новые. Любая информация требует дополнительной проверки, и основная сложность в том, что отличить фейк от реальности становится всё сложнее.

Одна из лучших стратегий в распознавании ложной информации – это знание, в каком виде и с помощью каких инструментов фейк можно создать. В проекте Гёте-Института и портала Colta.ru «The Earth Is Flat – Как читать медиа?» приводятся следующие способы:

• Ссылка на неназванный «авторитетный» источник. Например, «Ученые утверждают…», «все давно знают, что…». Ссылки в новостях на исследования «британских учёных» даже стало своего роде мемом в сети, высмеивающим ссылку на неизвестный источник, который, скорее всего, отсутствует.

• Ссылка на названный «авторитетный» источник, авторитетность которого сомнительна. Например, в виде таких авторитетов могут выступать популярные личности (мнение которых может быть оплаченной рекламой), ученые, работающие на определенные корпорации и ангажированные на определенные выводы из-за своей работы и т. д. В таком случае за факт выдается мнение.

• Пословицы, афоризмы и крылатые фразы. Подобные фразы звучат как аргумент, будто они содержат в себе общественно признанную истину. Всегда следует помнить, что почти к каждой пословице есть другая, полностью противоположная ей по смыслу. «Вода камень точит» или всё же «под лежачий камень вода не течет»?

• Теории заговора: на них очень легко ссылаться в качестве аргумента. Их сложно проверить, зато любой факт можно описать как доказательство теории.

• Описание только одной точки зрения. Альтернативные взгляды могут не только не описываться, но и не указываться их существование вообще. Одна точка зрения как бы заранее подразумевает, что она «истинная» и «правильная», что может быть совсем не так.

• Размытое описание и «хитрые» формулировки, которые по факту «ничего точно не сообщают». Например, «лекарство может вам помочь», другими словами, лекарство совершенно не обязательно вам поможет.

• Сообщение только части правдивой информации и утаивание других существенных деталей. Примером полуправды будут заголовки любых новостей на новостных порталах. Задача таких заголовков – заставить человека кликнуть на него и прочитать подробности в самом тексте новости, поэтому в заголовок выносится самое «горячее».

• Подмена фактов неоправданными выводами из них. Из одного факта делается вывод, который изначально в факте не был заложен. Например, «Я люблю груши» может быть подменено «Он не любит яблоки».

• Подмена фактов эмоциями. Для создания определенного мнения по отношению к группе людей/фактам/событиям/вещам используют не аргументы, а эмоции, чаще всего страх и тревогу. В рекламе, наоборот, пытаются связать положительные эмоции с определенным брендом.

• Подмена фактов «ярлыками». Ярлыки необоснованно приписывают какие-либо качества тому событию, человеку или группе, на которого они «навешиваются». Это могут быть как положительные, так и отрицательные качества.

• «Монтаж». Для создания необходимой информации можно «нарезать» слова и кадры по необходимости, можно в принципе снять постановочные кадры с приглашёнными актерами. Сейчас с помощью нейросетей создаются уже довольно достоверно выглядящие съемки, которые сложно отличить от реальных кадров. Можно, например, вклеить нужное «лицо» к телу любого человека уже не только на фото, но и на видео.

• «Фейк». В конце концов, информацию можно просто придумать и выложить в интернет. Кто-то обязательно поверит в нее даже без доказательств. Описанные выше способы – лишь некоторые из возможных. Их огромное количество, и они многократно описаны в психологической литературе.

Как в интернете отличить фейк от правды? Также как существует ряд приемов, чтобы обмануть, также есть и приемы, чтобы распознать ложь:

1. Правило трех. Прежде чем принять за истину какую-либо информацию в интернете, необходимо проверить ее еще, как минимум, в двух не зависимых друг от друга источниках.

2. Сопоставление полученной информации с уже известной по этой теме. В поисках какого-либо материала не стоит полагаться на первые попавшиеся источники.

3. Проверка достоверности полученной информации у авторитетных экспертов. Если того требует необходимость, можно проверить информацию, проконсультировавшись с экспертами в данной области.

4. Запрос у источника информации дополнительных деталей, подтверждающих истинность основного сообщения. Если на сайте нет контактов автора или же он вообще не указан, то, скорее всего, такая информация является перепечаткой, соответственно она могла утратить свою точность и истинный смысл.

Н. Непряхин, в свою очередь, предложил пятиступенчатую модель верификации фейковой информации: всегда читать информацию целиком, что в современных условиях развития клипового мышления происходит очень редко.

– всегда читать информацию целиком, что в современных условиях развития клипового мышления происходит очень редко.

– внимательно проанализировать источник информации;

– проанализировать автора, другие его работы;

– найти первоисточник;

– проанализировать нет ли какой-то заинтересованности, гиперэмоциональности (новость всегда должна быть нейтральна) [31].

Распространение фейковой информации привело к созданию и распространению ресурсов, задача которых разоблачать недостоверную информацию и помогать в поисках истины. Этот процесс в сети называют «фактчекинг» (от англ. *fact checking* – проверка фактов). В Рунете, например, существует сайт «Лапшеснималочная», на котором разбираются новости и проверяются факты участниками сообщества. Англоязычная база знаний «Wolfram Alpha» является своего рода поисковиком конкретных достоверных ответов на заданные пользователями вопросы. В базе содержатся сведения из области разных наук, от физики до истории, а также информация об интернете, знаменитостях, погоде и т. д. интернет предоставляет возможности не только создавать фейки, но и проверять их. Например, такие эффективные инструменты как поиск по картинке даты и источника ее первой публикации, выяснение статуса документа, частоту использования ее другими источниками, возможности получения самых различных сведений об авторе – доступны только в сети. Критичность по отношению к информации и бдительность, а также здравый смысл могут помочь усомниться в достоверности, а интернет предоставит множество возможностей эту информацию проверить.

Развивать критическое мышление у подростков можно как в урочной, так и во внеурочной деятельности, на основе применения технологий развития критического мышления.

Кроме того с подростками можно проводить тренинговые занятия «Критическое мышление обучающихся: основные техники и инструменты развития».

В рамках тренинга подростки знакомятся с принципами критического мышления, основными моделями критического мышления и его структурными компонентами. Через систему интерактивных методов и приемов (разбор кейс-ситуаций, дискуссии, брейнсторминг и т. д.) практикуются в распознавании логических ошибок в процессе аргументации, разбирают алгоритм верификации фейковой информации, отличие критического и стереотипного мышления. Знакомятся с когнитивными искажениями и их влиянием на восприятие информации. Кроме того, в работе в мини группах с подростками применяются такие эффективные инструменты и техниками развития критического мышления как интерактивное вопрошание, техника чек-листов, сторителлинг, на основе МАК (метафорических ассоциативных карт «Мастер сказок», «Путь героя», «Мифы», кубиков историй) и др.

Приведем в качестве примера несколько упражнений, которые также можно применять в рамках тренинга развития критического мышления:

Упражнение «Как обнаружить ложь и остаться правдивым в интернете».

Цель: знакомство со способами объективной оценки информации в интернете.

Необходимые материалы: компьютер с доступом к интернету, проектор.

Время проведения: 15 минут.

Целевая группа: подростки.

Процедура проведения Участникам предлагается посмотреть видео «Как обнаружить ложь и остаться правдивым в интернете».

Обсуждение:

• Какие основные способы оценки информации вы узнали сегодня?

• Как можно обезопасить себя от недостоверной информации в сети?

Упражнение «интернет-аддикция».

Цель: знакомство с феноменом интернет-зависимости.

Целевая группа: подростки.

Процедура проведения Участникам предлагается посмотреть видео «Дети и гаджеты».

Обсуждение:

• Какие проблемы поднимает этот ролик?

• Сформулируйте проблемные вопросы к нему.

• Как развернулся бы сюжет, если бы все гаджеты одновременно отключились?

Упражнение «Песочная картина киберсоциализации»

Цель: осознание пути позитивной киберсоциализации.

Целевая группа: подростки.

Процедура проведения. Участники делятся на две группы. Перед первой группой стоит задача создать образ реального мира, перед второй – создать образ киберпространства. В процессе создания песочной картины подростки описывают свои представления и ощущения.

Обсуждение:

• Какие чувства вызвало у вас выполнение этого упражнения?

• Какое отношение это имеет к вашему взаимодействию с интернетом?

• Какой опыт вы получили, выполняя это упражнение?

Упражнение «интернет в мире и мир в интернете».

Цель: осознать влияние интернета на общество в целом и образ жизни отдельного человека в частности.

Необходимые материалы: видеоролик Google «BigTent: Как бы выглядел мир, если бы интернет изобрели тысячи лет назад» (http://www.YouTube.com/watch?v=TMJMjyyEAZU/).

Время проведения: 15 минут

Целевая группа: подростки.

Процедура проведения.

Интернет – это одно из величайших изобретений, которое кардинальным образом изменило наш мир. С целью оценки масштаба этого влияния ведущий предлагает группе посмотреть видеоролик «BigTent в Москве», а затем обсудить его.

Обсуждение:

• На ваш взгляд, что еще изменилось бы, если бы интернет существовал уже тысячи лет? Как выглядел бы современный мир, если бы интернет еще не был изобретен?

• В чем заключаются основные преимущества существования интернета в сравнении с жизнью в офлайновую эпоху? [40].

Упражнение «Мир без интернета».

Цель: осознание влияния интернета на образ жизни цифрового поколения; понимание позитивных и негативных сторон интернета.

Время проведения: 30 минут.

Целевая группа: подростки.

Процедура проведения: ведущий предлагает участникам группы представить себе, как бы выглядел современный мир, если бы интернет так и не был бы изобретен. Затем каждый участник получает индивидуальное задание: подумать, как бы изменился его образ жизни, если бы в нем никогда не было интернета. В итоге участники должны составить два списка:

• Что исчезнет из моей жизни, если не будет интернета?

• Что появится в моей жизни, если не будет интернета?

Обсуждение:

• Насколько сильно изменится ваша жизнь без интернета? Почему?

• Станет ваша жизнь лучше или хуже без интернета?

• Как интернет влияет на ваш образ жизни и образ жизни других людей?

Данные упражнения развивают критическое мышление и позволяют наиболее осознанно оценивать и анализировать информацию, поступающую из интернета.

Таким образом, основным инструментом профилактики онлайн-рисков является критическое мышление, которое следует развивать в течение всей жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сеть интернет, ставшая естественной коммуникационной средой для подрастающего поколения, оказывает безусловное влияние на мировоззрение и поведение школьников. Данная среда наполнена полезной информацией и одновременно выступает каналом трансляции рисков социализации.

К актуальным рискам относятся, например, получившие распространение в социальных сетях «сообщества смерти», активно провоцирующие суицидальные действия; тематические группы, стимулирующие различного рода аддикции; широко представленный в интернете вредоносный контент, способный нанести ущерб психоэмоциональному здоровью, нравственному и интеллектуальному развитию детей и подростков.

Перечисленные риски становятся более реальными на фоне сравнительно низкого родительского и педагогического контроля, осуществление которого, как и обеспечение профилактики рисков, затрудняется тем, что современные дети и подростки значительно превосходят взрослых в своей цифровой компетентности. В сложившейся ситуации важно найти продуктивные подходы для обеспечения благоприятной социализации школьников и по возможности нивелировать риски информационной среды, угрожающие развитию личности [7].

Участие родителей и педагогов в виртуальной жизни взрослеющего школьника, а соответственно, и помощь в противостоянии информационным (и социальным) рискам не только возможны, но необходимы, однако для этого нужны новые формы педагогического взаимодействия.

Пристальное внимание следует уделять работе с подростками, так как бесконтрольное пребывание в сети в данном возрастном периоде особенно опасно: возросшая у учащихся среднего звена потребность в общении, их желание самоутвердиться, завоевать авторитет среди сверстников порой толкает их на необдуманные, безрассудные поступки. Поэтому взрослые обязаны налаживать доверительные отношения с подростками, выстраивать с ними конструктивные варианты диалога, находить компромиссные решения спорных вопросов. Кроме того, необходима системная работа по повышению цифровой компетентности педагогов и родителей, приведения их знаний, умений и навыков обращения с электронными ресурсами в соответствие с уровнем развития детей. Таким образом, требуется соблюдение баланса ограничительного и личностно-развивающего подходов к обеспечению безопасности школьников в виртуальном пространстве в зависимости от их возраста. Второй подход по мере взросления ребенка должен усиливаться.

Обсуждаемая проблема в перспективе не только не потеряет своей актуальности, но и станет еще более острой, поскольку развитие информационных технологий и распространение их во всех социокультурных сферах в ближайшее время будут только усиливаться. В этих условиях увеличивается ответственность школы, педагогов, родителей, задача которых, начиная с самых ранних этапов социализации создать условия для формирования у детей и подростков базовых ценностей, которые будут способствовать самостоятельному сопротивлению информационным рискам.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айсина Р.М., Нестерова А.А. Киберсоциализация молодежи в информационно-коммуникационном пространстве современного мира: эффекты и риски // Социальная психология и общество. – 2019. – Т.10. – №4. – С. 42-57.

2. Артамонова Е.Г., Ефимова О.И, Калинина Н.В. Организация Всероссийского педагогического совета «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков» // Образование личности. – 2017. – №2. – С. 12-28.

3. Артамонова Е.Г., Калинина Н.В., Ефимова О.И., Салахова В.Б. Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде. Методические рекомендации для педагогов общеобразовательных организаций. / Под ред. Л.П. Фальковской – М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018. – 32 с.

4. Архипова А. Ю., Волкова М. М., Кирзюк А. Е. «Группы смерти»: от игры к моральной панике [Электронный ресурс]. – М.: РАНХиГС, 2017. – 24 с. URL: socioprognoz-ru.1gb.ru/files/File/2017/ 1493324735929662.pdf.

5. Астахова Л.В., Харлампьева Т.В. Критическое мышление как средство обеспечения информационно-психологической безопасности личности. – М.: РАН, 2009.-215 с.

6. Белоусов А.Д. Угрозы сети интернет для несовершеннолетних пользователей: психологический анализ и профилактика: монография. – М.: Проспект, 2019. – 80 с.

7. Белякова Е.Г., Загвязинская Э.В., Березенцева А.И. Информационная культура и информационная безопасность школьников // Образование и наука. – 2017. – №8. – С. 147-160.

8. Богатырева А.А. Проблемы киберсоциализации современной молодежи // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 2-С. 2.

9. Боев И.В., Ахвердова О.А. Психологическая диагностика девиантного поведения у подростков.– Ставрополь: СГУ, 1994.

10. Бочавер А.А., Хломов К.Д. Кибербуллинг: травля в пространстве современных технологий // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2018. – №3. – С 171-191.

11. Васильева Е.В. Диагностика факторов риска формирования компьютерной зависимости у подростков // психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2017. – №1. – С.69-75.

12. Гребенникова О.В., Пархоменко А.Н. Современная молодежь в информационном обществе: представления об информации и информационные предпочтения // Психологические исследования.-2013. – №6(30), 8.

13. Губанова А. Ю. Электронный контент для детей: риски или новые возможности // Вестник РГТУ. Серия: Философия. Социология. Искусствоведение. – 2016. – № 2(4). – С. 92–98.

14. Ефимова Т.В. Социализация в условиях постиндустриальной культуры // Человек и образование. – 2011. – № 4. – С. 4-9.

15. Завалишина О.В. Моделирование процесса педагогической поддержки подростков, склонных к проявлению интернет-зависимости // Научный журнал КубГАУ.– 2011. – № 70(06). – 2011режим доступа: http://ej.kubagro.ru/2011/06/pdf/11.pdf

16. Зекерьяев Р. И. Психологические особенности виртуальной личности пользователя и ее типы // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2019. – №1. – С.31-37.

17. интернет-зависимое поведение у подростков. Клиника, диагностика, профилактика / под ред. В.Л. Малыгина. – М.: Арсенал образования, 2010. – 136 с.

18. Калинина Н.В. Организация совместной деятельности педагогов с родителями по профилактике интернет-рисков и угроз среди детей и подростков (методические рекомендации). – М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018. – 10 с.

19. Калинина Н.В. Профилактика рисков интернет-активности обучающихся: субъект-порождающее взаимодействие // Образование личности. – 2017. – №1. – С. 12-17.

20. Калинина Н.В. Субъектно-ориентированный подход к профилактике интернет-рисков в образовательной среде // Социальная педагогика. – 2019. – №3. – С. 24-28.

21. Колесников Е.А. Исследование психологических характеристик подростков, склонных к виктимному поведению в виртуальном пространстве // Вестник Удмуртского университета. – 2019. – Вып. 2. – С. 148-159.

22. Короленко Ц. П., Донских Т.А. Семь путей к катастрофе. Деструктивное поведение в современном мире. – Новосибирск: Наука, Сибирское отд-е, 2008.

23. Кузнецова Ю.М., Чудова Н.В. Психология жителей интернета. – М.: ЛКИ, 2011. – 224 с.

24. Логинова А. А. Условия формирования критического мышления как средства обеспечения информационно-психологической безопасности личности // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 39. – С. 2576–2580. – URL: http://e-koncept.ru/2017/970842.htm.

25. Лучинкина А.И. Специфика интернета как института социализации // Научный результат. Педагогика и психология образования.– 2019. – Т. 5. – №1. – С. 59-69.

26. Лучинкина А.И., Юдеева Т.В., Ушакова В.Р. Информационно-психологическая безопасность личности в интернет-пространстве. Учебное пособие.– Симферополь: ДИАЙПИ, 2015. – 152 с.

27. Маклюэн Г. М. Понимание Медиа: Внешние расширения человека – М.: «Гиперборея», «Кучково поле», 2007. – 464 с.

28. Малыгин В. Л. Интернет-зависимое поведение. Критерии и методы диагностики.– М.: МГМСУ, 2011. – 32 с.

29. Матюшкин А.М. Проблемные ситуации в мышлении и обучении. – М.: Педагогика, 2012. – 208 с.

30. Медийный портрет подростка двухтысячных годов. Пособие / С. Б. Цымбаленко – М.: ООДО «Лига юных журналистов», 2018. – 72 с.

31. Непряхин Н. Анатомия заблуждений. Большая книга по критическому мышлению. – М.: Альпина Паблишер, 2020. – 692 с.

32. Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде. Методические рекомендации для педагогов общеобразовательных организаций / Авт.-сост.: Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В., Салахова В.Б. – М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018. – 44 с.

33. Плешаков В.А. Слово Главного редактора: о киберсоциализации человека и ее организации на интернет-портале «Homo Cyberus» [Электронный ресурс] // Электронный научно-публицистический журнал «Homo Cyberus». 2016. № 1. С.4-26. URL: http://journal.homocyberus.ru/sites/default/files/HomoCyberus_1_2016.pdf.

34. Плешков Е.О. Влияние всемирной компьютерной сети на процесс социализации современной молодежи // Проблемы социализации личности в контексте непрерывного профессионального образования: материалы Междунар. науч.-практ. конф. / под общ. ред. В.Н. Скворцова. – Тамбов, 2014.– С. 105-109.

35. Пронкина Е.С. Парадокс приватности: почему пользователи социальных медиа раскрывают персональную информацию в публичном пространстве // Вестник РГГУ. Серия «История. Филология. Культурология. Востоковедение». 2018. № 8 (41). С. 155–165.

36. Психолого-педагогические основы интернет-безопасности обучающихся: методические рекомендации педагогам образовательных организаций / под ред. В.М. Ивановой. – Псков: ПОИПКРО, 2014. – 17 с.

37. Реабилитация при социальной зависимости на примере экстремистских и террористических групп: 10 шагов к критическому мышлению / под ред. Ю. Денисенко. – Астана, 2018. – 95 с.

38. Риски интернет-коммуникации детей и молодежи: учебное пособие / под общ. ред. Н. Ю. Лесконог, И. В. Жилавской, Е. В. Бродовской. – М.: МПГУ, 2019. – 80 с.

39. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. Безопасность подростков в интернете: риски, совладание и родительская медиация. // Национальный психологический журнал – 2014. – №3(15) – С. 39-51.

40. Солдатова Г.У., Теславская О.И. Персональные данные и дети: вопросы безопасности // Эпоха науки. – 2017. – № 12. – С. 92-102.

41. Солдатова Г.У., Чигарькова С.В., Дренёва А.А., Илюхина С.Н.

Мы в ответе за цифровой мир: Профилактика деструктивного поведения подростков и молодежи в интернете: Учебно-методическое пособие. – М.: Когито-Центр, 2019. – 176 с.

42. Сучжон-Ким Пан, А. Укрощение цифровой обезьяны / Алекс Сучжон-Ким Пан. – М.: АСТ, 2014. – 319 с.

43. Табурца В.А. Влияние гаджетов на психику ребенка: маркеры проблемы, спектр последствий [Электронный ресурс] // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 15. – С. 1826-1830.– URL: http://e-koncept.ru/2016/96284.htm.

44. Талызина Н.Ф. Управление процессом усвоения знаний: Психологические основы. М.: Изд-во МГУ, 2014. – 334 с.

45. Тарасова Э.П. Проблемные задачи в учебно-познавательной деятельности как средство развития личности учащихся: дис. … канд. пед. наук. – Смоленск, 2016. – 226 с.

46. Узлов Н.Д. Трансгрессия суицидальности, виртуальная реальность и искушение смертью // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. – 2017. – № 7. – С. 80-91.

47. Уоллес В. Психологическая консультация. – СПб.: Питер, 2013. – 544 с.

48. Халперн Д. Психология критического мышления. – СПб: Питер,. 2000.

49. Хилько О. В. Практический подход к профилактике компьютерной зависимости у подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 13. – С. 56–60. Режим доступа: http://e-koncept.ru/2015/85012.htm

50. Чванова М.С., Анурьева М.С., Киселева И.А. Новые формы социализации студенческой молодежи в интернет-пространстве // Вестник тамбовского университете. Серия Гуманитарные науки. – 2017. – Вып.6 (170). – С. 32-40.

51. Шутова Н.В., Баранова Ю.М. Оценка риска интернет-зависимости для психического здоровья подростков. Гигиена и санитария. 2017; 96(6): 568-572.

52. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. -Днепропетровск, 2006. – 196 с.

53. Янг К.С. Диагноз – интернет-зависимость // Мир интернет. – 2000. – № 2.– С. 24-29.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Диагностический тест на интернет-зависимое поведение (К. Янг)

Ответьте, пожалуйста, предельно честно на следующие вопросы:

1. Часто ли Вы замечаете, что проводите «онлайн» больше времени, чем намеревались?
2. Часто ли Вы пренебрегаете домашними делами, чтобы провести больше времени в сети?
3. Часто ли Вы предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?
4. Часто ли Вы заводите знакомства с пользователями интернет, находясь «онлайн»?
5. Часто ли окружающие интересуются количеством времени, проводимым Вами в сети?
6. Часто ли страдают Ваши успехи в учебе или работе, так как Вы слишком много времени проводите в сети?
7. Часто ли вы проверяете электронную почту, раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?
8. Часто ли страдает Ваша производительность труда из-за увлечения интернетом?
9. Часто ли Вы занимаете оборонительную позицию и скрытничаете, когда Вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?
10. Часто ли Вы блокируете беспокоящие мысли о Вашей реальной жизни, утешительными мыслями об интернете?
11. Часто ли Вы обнаруживаете себя предвкушающим, как вновь окажетесь в интернете?
12. Часто ли Вы ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?
13. Часто ли Вы ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь Вас от пребывания в сети?
14. Часто ли Вы пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?
15. Часто ли Вы предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь оффлайн, или фантазируете о пребывании «онлайн»?
16. Часто ли Вы говорите себе «еще минутку» находясь «онлайн»?
17. Часто ли терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в сети?
18. Часто ли Вы пытаетесь скрыть количество времени, проводимое Вами в сети?
19. Часто ли Вы выбираете провести время в интернете, вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями?
20. Часто ли Вы испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только Вы оказываетесь «онлайн»?

Оцените свои ответы на каждый из вопросов по следующей шкале:

НИКОГДА или КРАЙНЕ РЕДКО – 1 балл

ИНОГДА – 2 балла

РЕГУЛЯРНО – 3 балла

ЧАСТО – 4 балла

ВСЕГДА – 5 баллов

Теперь подсчитайте результат:

20-49 баллов – Вы учебный пользователь интернета. Можете путешествовать по сети сколько угодно долго, т.к. умеете контролировать себя.

50-79 баллов – у Вас некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом. Если Вы не обратите на них внимание сейчас, – в дальнейшем они могут заполнить всю Вашу жизнь.

80-100 баллов – использование интернета вызывает значительные проблемы в Вашей жизни. Требуется помощь специалиста-психотерапевта.

Приложение 2

Шкала интернет-зависимости Чена

Вы пользовались интернетом в течение последних 6 месяцев? □

- ДА (Пожалуйста, продолжите заполнение пунктов теста Ч.II); □
- НЕТ (Остановитесь на этом, пожалуйста).

Инструкция: ниже приведен список вариантов занятий или описание ситуаций, связанных с интернетом, с которыми могли бы согласиться люди, имеющие опыт пребывания в сети. Пожалуйста, прочитайте каждый из них внимательно, и отметьте галочкой тот ответ, который наиболее точно отражает характер вашего пребывания в интернете за последние 6 месяцев. Вам предлагаются 4 варианта ответа: от наименее, к наиболее подходящему. Пожалуйста, отметьте только один ответ для каждого пункта и не пропускайте ни одного пункта.

1– совсем не подходит;

2– слабо подходит;

3– частично подходит;

4– полностью подходит.

№	Утверждение	Совсем не подходит (1)	Слабо подходит (2)	Частично подходит (3)	Полностью подходит (4)
1	Мне не раз говорили, что я провожу слишком много времени в интернете				
2	Я чувствую себя некомфортно, когда я не бываю в интернете в течение определенного периода времени				
3	Я замечаю, что все больше и больше времени провожу в сети				

4	Я чувствую, беспокойство и раздражение, когда интернет отключен или недоступен				
5	Я чувствую себя полным сил, пребывая онлайн, несмотря на чувствовавшуюся ранее усталость				
6	Я остаюсь в сети в течение более длительного периода времени, чем намеревался, хотя я и планировал только «зайти на минутку»				
7	Хотя использование интернета негативно влияет мои отношения с другими людьми, количество времени, потраченного на интернет, остается неизменным				
8	Несколько раз (>1) я спал менее четырех часов из-за того, что «завис» в интернете				
9	За последний семестр (или за последние 6 месяцев) я стал гораздо больше времени проводить в сети				
10	Я переживаю или расстраиваюсь, если приходится прекратить пользоваться интернетом на определенный период времени				
11	Мне не удается преодолеть желание войти в сеть				
12	Я отмечаю, что я выхожу в интернет вместо личной встречи с друзьями				
13	У меня болит спина или я испытываю другого рода физический дискомфорт после сидения в интернете				
14	Мысль зайти в сеть приходит мне первой, когда я просыпаюсь утром				
15	Пребывание в интернете привело к возникновению у меня определенных неприятностей в школе или на работе				
16	Пребывая вне сети в течение определенного периода времени, я ощущаю, что упускаю что-то				
17	Мое общение с членами семьи сокращается из-за использования интернета				
18	Я меньше отдыхаю из-за использования интернета				
19	Даже отключившись от				

	интернета после выполненной работы, у меня не получается справиться с желанием войти в сеть снова				
20	Моя жизнь была бы безрадостной, если бы не было интернета				
21	Пребывание в интернете негативно повлияло на мое физическое самочувствие				
22	Я стараюсь тратить меньше времени в интернете, но безуспешно				
23	Для меня становится обычным спать меньше, чтобы провести больше времени в интернете				
24	Мне необходимо проводить всё больше времени в интернете, чтобы получать то же удовлетворение, что и раньше				
25	Иногда у меня не получается поесть в нужное время из-за того, что я сижу в интернете				
26	Я чувствую себя усталым днем из-за того, что ночью сидел в интернете				

Шкалы Теста Чена (CIAS)

Com (компульсивные симптомы): 11, 14, 19, 20, 22.

Wit (симптомы отмены): 2, 4, 5, 10, 16.

Tol (симптомы толерантности): 3, 6, 9, 24.

IH (внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем): 7, 12, 13, 15, 17, 18, 21.

TM (проблемы с управлением временем): 1, 8, 23, 25, 26.

Каждый вопрос обозначен цифрами 1,2,3,4

Оценка шкал: суммировать все пункты шкалы

1. **Ключевые симптомы интернет-зависимости**

IA-Sym = Com(компульсивные симптомы + Wit(симптомы отмены) + Tol(симптомы толерантности)

2. Проблемы, связанные с интернет-зависимостью

IA-RP= IH(внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем) + TM(проблемы с управлением временем)

3. Общий CIAS балл = Com + Wit + Tol + IH + TM

На основе результатов первичного анализа и адаптации нами предлагаются следующие пороги оценки интернет зависимого поведения при использовании шкалы Чена:

А) Минимальный риск возникновения интернет зависимого поведения Значения показателей по основным шкалам (оценка средних):

1. Шкала компульсивных симптомов (Com): 7.5

2. Шкала симптомов отмены (Wit): 7.875

3. Шкала толерантности (Tol): 6.5

4.Шкала внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем (IH): 8.875

5. Шкала управления временем (TM): 7.25

Ключевые симптомы интернет зависимости (КСИЗ): 21,875

Проблемы связанные с интернет зависимостью (ПИЗ): 16, 125

Общий CIAS балл =(Com + Wit + Tol + IH + TM) от 27 до 42.

B) Склонность к возникновению интернет зависимого поведения Значения показателей по основным шкалам (оценка средних):

Шкала компульсивных симптомов: 9.78947

Шкала симптомов отмены: 11, 52632

Шкала толерантности: 7, 89474

Шкала внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем: 11, 89474

Шкала управления временем: 10, 63158

Ключевые симптомы интернет зависимости (КСИЗ): 29, 47368

Проблемы связанные с интернет зависимостью (ПИЗ): 22, 84211

Общий CIAS балл =(Com + Wit + Tol + IH + TM) от 43 до 64

C) Выраженный и устойчивый паттерн интернет-зависимого поведения

Значения показателей по основным шкалам (оценка средних):

Шкала компульсивных симптомов: 13.5

Шкала симптомов отмены: 17.5

Шкала толерантности: 11.667

Шкала внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем: 17, 167

Шкала управления временем: 15, 834

Ключевые симптомы интернет зависимости (КСИЗ): 42, 667

Проблемы связанные с интернет зависимостью (ПИЗ): 33,00

Общий CIAS балл =(Com + Wit + Tol + IH + TM) от 65 и выше.

Приложение 3

Скрининговая диагностика компьютерной зависимости по методике Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот

Стимульный материал

Утверждение	**Никогда**	**Редко**	**Часто**	**Очень часто**
1. Как часто Вы ощущаете оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (в сети)?				
2. Как часто Вы предвкушаете пребывание за компьютером (в сети), думая и размышляя о том, как окажетесь за компьютером, откроете определенный сайт, найдете определённую информацию, заведете новые знакомства?				

3. Как часто Вам необходимо всё больше времени проводить за компьютером (в сети) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?				
4. Как часто Вам удаётся самостоятельно прекратить работу за компьютером (в сети)?				
5. Как часто Вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера (вне сети)?				
6. Как часто Вы ощущаете потребность вернуться за компьютер (в сеть) для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?				
7. Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебой из-за частой работы за компьютером (пребывания в сети)?				
8. Как часто Вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером (в сети)?				
9. Как часто существует актуализация или угроза потери дружеских и/или семейных отношений, изменений финансовой стабильности, успехов в учёбе в связи с частой работой за компьютером (пребыванием в сети)?				
10. Как часто Вы отмечаете физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; пренебрежение личной гигиеной, употребление пищи около компьютера?				
11. Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частой работой за компьютером (в сети)?				

Обработка и интерпретация

Каждое утверждение сопровождается 4 степенями согласия с ним. Возможным ответам «никогда», «редко», «часто» или «очень часто» присваивают баллы 1, 2, 3 и 4, соответственно.

Максимальный балл по единственной шкале методики составляет 44 балла. Все утверждения учитываются в прямых значениях. Высчитывается сумма пунктов по всем показателям.

• Если сумма баллов меньше 16, то риск развития интернет-зависимости равен 0.

• От 16 до 22 баллов – стадия увлечения, «прилипания» к зависимости, так называемого аттачмента. Реабилитационные мероприятия дадут наибольший эффект.

• От 23 до 37 баллов – первая стадия зависимости. Необходимо проведения реабилитационных мероприятий.

• 38 и более баллов – вторая стадия зависимости. Необходимо проведение лечебных мероприятий.

Приложение 4

Тест на интернет-зависимость (Кулаков С.А.)

Инструкция.

Вам предлагается тестовый материал, состоящий из 20 вопросов (суждений). Внимательно прочитайте утверждение и, не раздумывая очень долго, выберите один из вариантов ответа.

Вопрос	очень редко	иногда	часто	очень часто	всегда
1. Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем планировали?					
2. Как часто Вы забрасывали свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?					
3. Как часто Вы предпочитаете развлечения в интернете реальному общению со своими сверстниками?					
4. Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по сети?					
5. Как часто Ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, которое Вы проводите в сети?					
6. Как часто из-за времени, проведенного в сети, страдает ваша учеба?					
7. Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?					
8. Как часто страдает Ваша успеваемость или успешность в какой-либо деятельности из-за использования интернета?					
9. Как часто Вы сопротивляетесь разговору, или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делали в сети?					
10. Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их мыслями об интернете?					
11. Как часто Вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?					
12. Как часто Вы боитесь, что жизнь без интернета станет скучной, пустой и безынтересной?					

13. Как часто Вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает Вас, когда Вы находитесь в сети? 14. Как часто Вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети? 15. Как часто Вы чувствуете, что поглощены интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что Вы там? 16. Как часто Вы говорите, что проведете в сети «еще пару минут….»? 17. Как часто Вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети? 18. Как часто вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети? 19. Как часто Вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми? 20. Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в интернет?					

Обработка:

«очень редко» – 1 балл;
«иногда» – 2 балла;
«часто» – 3 балла
«очень часто» – 4 балла;
«всегда» – 5 баллов.

Интерпретация:

При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи.

При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.

Приложение 5

Исследовательский опросник «Когнитивные ошибки в ходе интернет-общения» (И.С. Лучинкина)

Опросник включает в себя 40 вопросов с вариантами ответов, которые объединены в десять блоков согласно когнитивным ошибкам по модели А. Бека: дихотомическое мышление, катастрофизация, обесценивание позитивного, эмоциональное обоснование, навешивание ярлыков, мысленный фильтр, чтение мыслей, персонализация, долженствование, сверхгенерализация.

Инструкция: «Вам предлагается 40 вопросов. Выберите наиболее подходящий Вам вариант ответа из трех приведенных». Значение каждого ответа: Ответ «a» – 3 балла; Ответ «b» – 2 балла; Ответ «c» – 1 балл.

№ п/п	Вопросы **Что Вы думаете (что бы Вы подумали), находясь в интернет-пространстве, когда**…	Варианты ответа
1	…между Вами и Вашим оппонентом возникает спорный диалог?	a. Если я не выиграю данный спор и не докажу свою правоту, то проиграю и покажу, что я слабый. b. Было бы неприятно проиграть данный спор. c. Ничего не думаю (отношусь нейтрально).
2	…видите в комментариях интернет-группы групповую «травлю» какого-то пользователя?	a. Я так расстроюсь, что буду очень долго переживать и с трудом выполнять какие-либо действия. b. Мне будет неприятно, мир действительно часто бывает несправедлив. c. Ничего не думаю (отношусь нейтрально).
3	…кто-то из неизвестных Вам интернет пользователей оценил лайком и позитивным комментарием Вашу фотографию?	a. Действительно, эта фотография удачная, но она не говорит о моей красоте и приятной внешности в целом. b. Мне будет приятно, но есть и более красивые (симпатичные) интернет-пользователи. c. Ничего не думаю (мне приятно).
4	…когда ведете спор, где собеседник «закидывает» Вас аргументами?	a. Я не могу принять точку зрения оппонента, потому что я чувствую, что он лжет и абсолютно неправ. b. Я читаю и понимаю доказательства оппонента, но интуиция подсказывает, что дело нечисто. c. Ничего не думаю (соглашаюсь с аргументами, либо ищу аргументы в ответ)
5	…когда в комментариях интернет-сообщества кто-то упорно и долго доказывает свою правоту?	a. Этот пользователь – зануда. b. Видно, что человек разбирается в данной теме, но делает это очень скрупулезно и занудно. c. Ничего не думаю.
6	…выставляете новую фотографию, а она не набирает большое количество лайков или комментариев?	a. Такая оценка фотографии свидетельствует о моей непривлекательности. b. Неприятно, возможно, это не лучшая моя фотография. c. Ничего не думаю
7	…на Ваше сообщение в личной переписке долгое время не отвечают?	a. Уверен, что человек не хочет со мной общаться и поэтому не отвечает. b. Возможно, у человека есть дела и он занят, но все же игнор неприятен. c. Ничего не думаю (отношусь спокойно)

8	…диалог в личной переписке крайне скудный и вялый?	a. Диалог был скудный и вялый, значит, я был недостаточно хорошим собеседником и плохо выстраиваю контакт. b. Подобные диалоги вызывают у меня напряжение и мысль о том, что с данным человеком у меня не всегда есть общие темы, но я немного себя чувствую безучастным собеседником. c. Ничего не думаю («так бывает»).
9	…к Вам в друзья добавился человек и началось общение, однако в ходе общения вы допустили информационную ошибку, которую Ваш собеседник заметил?	a. Ужасно, что я ошибся, я не должен делать ошибок. b. Людям свойственно ошибаться, но ошибки приносят неприятные ощущения. c. Ничего не думаю («все ошибаются»).
10	…Вас добавили в общий диалог, а Вы не понимаете юмор, общение и ситуации пользователей данного диалога?	a. Неприятная ситуация, мне кажется, что я никогда не смогу свободно общаться и понимать других людей. b. Мне некомфортно, можно попробовать их понять, но иногда я чувствую себя неспособным понимать других людей. c. Ничего не думаю (общаюсь, выхожу из диалога).
11	…кто-то пишет оскорбительные комментарии под Вашими фотографиями?	a. Мне будет очень стыдно и обидно знать, что кто-то считает меня некрасивым/неумным/глупым, моя самооценка от этого может пострадать. b. Мне было бы неприятно, если негативные комментарии оставят под моими фотографиями. c. Ничего не думаю (отношусь нейтрально).
12	…увидите информацию о животных, которые стали жертвами плохих хозяев?	a. Это мерзко, ужасно и больно читать такие посты, я боюсь жить в таком ужасном мире! b. Мне будет неприятно, мир действительно часто бывает несправедлив. c. Ничего не думаю (отношусь нейтрально).
13	…кто-то из незнакомых Вам интернет-пользователей оценит Ваш пост или комментарий в интернет-сообществе лайком и позитивной обратной связью («Какой интересный и глубокий комментарий, сразу видно, – умный человек!»)?	a. Соглашусь, этот комментарий хороший, но я не всегда могу писать подобные, так что «умный человек» – относительно поспешный вывод. b. Мне будет приятно, но есть и более авторитетные и глубокие мнения. c. Ничего не думаю (мне приятно).
14	…когда в СМИ появляются посты о школьных проблемах, но в них не приводят ни одного доказательства произошедшего?	a. Доказательства особо и не нужны, я помню школьные годы и эмоции, которые были испытаны, а они сами за себя говорят. b. Видно, что не хватает аргументов, но эмоционально я ощущаю правдивость информации. c. Ничего не думаю (листаю новостной блок дальше).
15	…когда кто-то в комментариях раскритиковал Ваш комментарий и привел	a. Я – неудачник (незнающий, глупый и т.д.). b. Неприятно получать подобную обратную

	достаточно фактов его опровержения?	связь, хоть она и рациональна, я ощущаю себя не самым умным человеком. c. Ничего не думаю (отношусь нейтрально, спорю дальше и т.д.).
16	…Ваши посты часто оценивают позитивно, но последний опубликованный вызвал негативную обратную связь?	a. Печально, это говорит о том, что я перестал писать качественную информацию, я – неудачник. b. Неприятно, не хотелось бы и дальше публиковать некачественный контент (информацию, посты, мемы и др.). c. Ничего не думаю.
17	…пользователь противоположного пола ставит лайки на Ваши фотографии?	a. Уверен, что человек хочет со мной познакомиться, ведь я вызываю у него симпатию и интерес. b. Приятно, что положительно оценивают; бывает, что «лайки» являются предвестниками знакомства. c. Ничего не думаю (мне приятно).
18	…Вы написали свое мнение в комментариях (без критики, троллинга и издёвок), а Вам в ответ написали, что Вы своими словами кого-то обидели?	a. Если мои слова кого-то обидели или зацепили, значит, я недостаточно толерантен и отзывчив, мне нужно контролировать свои комментарии. b. Неприятно, ведь я всего лишь тактично выражал свое мнение; стоит подумать, где я погорячился. c. Ничего не думаю (отношусь нейтрально).
19	…Вы решили вести свой интернет-блог, но он не приобрел популярность?	a. Очень неприятно, я во всем должен добиваться успеха. b. Мир не рухнет, если не получится, но свои неудачи оставляют отпечаток. c. Ничего не думаю («попытка не пытка»).
20	…Вы скинули знакомому смешной пост, а он его не понял и раскритиковал Ваш юмор?	a. Обидно, я никогда не смогу хорошо шутить и веселить других людей. b. Иногда люди мыслят разными категориями, но мне стоит пересмотреть свое чувство юмора. c. Ничего не думаю.
21	…видите, что в интернет группе высмеют человека Вашего пола/национальности/расы с мощью интернет-мемов?	a. Это прямое оскорбление и унижение. Там, где высмеивают людей по указанным признакам – гнилое общество и отсутствие толерантности. b. Мне будет обидно и досадно, хотя я довольно часто встречаю подобное. Несправедливо. c. Ничего не думаю (отношусь нейтрально).
22	…читаете посты о произошедших пожарах?	a. Мне становится страшно и опасно, так как помещения часто бывают непроверенные, проводка неисправная, а знания техники безопасности нагоняют ужас! b. Мне становится тревожно, ведь в мире часто происходит нечто подобное. c. Ничего не думаю (отношусь нейтрально)

23	…люди восторгаются Вашем профилем в социальной сети (Вконтакте, Facebook, Instagram и пр.)?	a. Страница, действительно, хорошая, но едва ли она была такой без фильтров, красивых фотографий (природы, еды и др.) и фотошопа. b. Мне приятно, что оценили мои старания, но есть и более идеальные страницы. c. Ничего не думаю (мне приятно).
24	…на Вас подписалось достаточно большое количество человек?	a. Я понимаю, что моя интернет-популярность растет, но я продолжаю ощущать свою страницу недостаточно хорошей и интересной для других людей. b. Мне приятно, но страница недостаточно хороша, чтобы удержать подписчиков. c. Ничего не думаю (мне приятно)
25	…другой пользователь другой национальности/ другого пола/ другой возрастной категории пишет негативные и оскорбительные комментарии другим пользователям?	a. Безусловно, это объясняется его национальностью/полом/возрастом, ведь в противном случае он понимал бы себе подобных и не оскорблял. b. Неприятно читать, так как агрессия безосновательная. Порой мне кажется, что национальность/пол/возраст действительно имеют значения в дискуссиях. c. Ничего не думаю (считаю, что негатив идет от него, в первую очередь, из-за его воспитания и характера).
26	…находите по заданным тегам посты в интернет пространстве, а они имеют невысокий рейтинг?	a. Если информация хорошая и качественная – она популярная и всегда оценивается высоким рейтингом. b. Возможно, информация мне подойдет, но невысокий рейтинг дает пищу для раздумий. c. Ничего не думаю (ищу другую, либо работаю с уже найденной информацией).
27	…сталкиваетесь с развлекательным интернет сообществом, где постят много фотографий и мемов, восхваляющих котов?	a. Администратор группы и пользователи группы (судя по лайкам) не особо жалуют собак, а коты у них – в фаворитах. b. Мемы с котами сейчас популярные и смешные, но, возможно, котов любят больше, чем собак. c. Ничего не думаю.
28	…Вы написали пост о том, что внешность показатель внутренней гармонии, а Вас обвинили в оскорблении бодипозитивных идей?	a. Действительно, я не подумал о том, что мои размышления о внешности не должны задевать других людей, я ни в коем случае не хотел своим постом кого-либо обидеть и заставить переживать. b. Неприятно, ведь я всего лишь тактично выражал свое мнение; стоит подумать, где я погорячился. c. Ничего не думаю (отношусь спокойно)
29	…Вам написал сообщение Ваш знакомый, а Вы не хотите ему отвечать (общаться в целом на данный момент)?	a. Некрасиво сидеть в онлайне и игнорировать, я должен ответить. b. Я могу не отвечать, но не хочу становиться объектом переживания другого человека.

		c. Ничего не думаю (не отвечаю, удаляю сообщение и др.).
30	…Вы прочитали пост про современных подростков, которая стала более независима и груба по отношению к своим родителям?	a. Вначале грубость, нежелание слушать своих родителей, а потом – драки, алкоголизм, тюрьма. b. Возможно, подростки имеют право на самовыражение, однако везде должна быть грань, чтобы ее не переступить. c. Ничего не думаю (листаю дальше новостной контент)
31	...если Вас кто-то из хорошо знакомых людей (одногрупников, коллег и т.д.) удалит из друзей без всяких причин?	a. Если удалил из друзей, значит, хорошим отношениям конец и я буду напряженно относиться к данному человеку. b. Мне будет неприятно и непонятно, так как подобные жесты – показатель. c. Ничего не думаю (отношусь нейтрально).
32	…кто-то в общем диалоге начнет критиковать или негативно комментировать Вас и Ваши сообщения?	a. Это очень неприятно и ужасно. Я так расстроюсь, что не смогу вообще ничего делать. b. Мне будет неприятно, мир действительно часто бывает несправедлив. c. Ничего не думаю (отношусь нейтрально).
33	…подарил Ваш подарок или набор стикеров?	a. Подарки лучше дарить по праздникам и более практичные, стикеры и подарки в социальных сетях – это лишняя трата денег. b. Мне приятно получать подарки и подарочные стикеры, но человек мог бы потратить эти деньги на что-то более нужное. c. Ничего не думаю (мне приятно).
34	…сталкиваетесь с постами о найденных людях, которые ранее пропадали?	a. Меня очень волнует то, что в последнее время стали пропадать люди. Я испытываю подавленность из-за такой информации. b. Я испытываю радость за этих людей, в современном мире все чаще и чаще встречаются новости о пропаже людей. c. Ничего не думаю (радуюсь, либо листаю новостной блок дальше).
35	…видите интернет сообщество, где содержится неприемлемый для Вас контент (информация, посты, мемы и др.)?	a. Я уверен, что там сидят недалеко ума/малолетние/ненормальные пользователи. b. Люди имеют право на свои взгляды и мысли, какими бы странными они не были. c. Ничего не думаю (не захожу в интернет сообщество)
36	…заходите на страницу блогера (в любой социальной сети) и видите достаточно много подписчиков, репостов, лайков, но наряду с ними – большое количество негативных комментариев?	a. Я думаю, что пользователь публикует некачественный или отрицательный контент, иначе положительных комментариев было бы больше. b. Большое количество подписчиков говорит о его популярности, но большое количество негатива – это повод для сомнений о качестве информации, предлагаемой блогером. c. Ничего не думаю (смотрю его ленту, либо

		закрываю).
37	…Вас удалили из общего диалога без видимых причин?	a. Я уверен, что люди не хотят со мной общаться, поэтому и изолируют меня от своего круга. b. Возможно, удалили случайно, но это очень неприятно, чувствуешь себя отверженным. c. Ничего не думаю (нужно разобраться).
38	…Вы в общем диалоге написали свое мнение и стали камнем преткновения других участников и возникновением серьезного спора: одни критиковали Ваше мнение, а другие защищали?	a. Очень неприятно, лучше бы я этого не делал, поссорил людей. Чувствую себя виноватым. b. Я всего лишь выражал свое мнение; стоит подумать над осторожностью своих слов. c. Ничего не думаю (моя цель была иная).
39	…к Вам в друзья добавляются Ваши знакомые, а Ваша страница содержит контент (информацию, посты, мемы), которые Вы бы не хотели им показывать?	a. Мне стыдно показывать свою страницу этим знакомым, я не должен постить то, что может как-то очернить меня в их глазах. b. Неприятная ситуация, могу оставить страницу как есть, без изменений, но должен быть готов к тому, что меня неправильно поймут. c. Ничего не думаю (оставляю страницу как есть, либо чищу)
40	…Вы прочитали пост о том, что в социальных сетях будут отслеживаться переписке для профилактики терроризма?	a. Ужасно! Им будут известны все мои тайны, секреты. А дальше будут знать каждый мой шаг, смогут его отследить и знать каждую деталь моей личной (!) жизни. b. Конфиденциальность, конечно, нарушена, но раз есть угрозы, то решение понятно. Не хотелось бы только, чтобы какая-то часть моей жизни была на виду. c. Ничего не думаю (едва ли кого-то волнует моя личная жизнь).

Ключ

№ п/п	Тип когнитивного искажения	№ вопроса
1	Дихотомическое мышление	1,11,21,31
2	Катастрофизация	2,12.22,32
3	Обесценивание позитивного	3,13,23,33
4	Эмоциональное обоснование	4,14,24,34
5	Навешивание ярлыков	5,15,25,35
6	Мысленный фильтр	6,16,26,36
7	Чтение мыслей	7,17.27,37
8	Персонализация	8,18.28,38
9	Долженствование	9,19,29,39
10	Сверхгенерализация	10,20,30,40

Приложение 6

Памятка для родителей

1. Сохраняйте спокойствие. Развивайте у ребенка навыки преодоления сложных ситуаций, учите справляться со стрессом!

2. Оцените степень Вашего участия. Составьте список, что самое важное в Вашей жизни (запишите в столбик). С левой стороны расставьте номера:

1 – самое важное,

2 – менее важное и т. д.

Вспомните, например, вчерашний день. С правой стороны столбика напишите, сколько времени (часов, минут) Вы уделили этому. Сравните номер слева и время, указанное справа. А теперь посмотрите, какое место занимает ребенок в этом ряду? Сколько времени Вы уделили ему?

3. Установите доверительный контакт.

Подумайте о том, как Вы любите своего ребенка, выпишите на листочек все то, за что Вы можете его похвалить, все то, за что Вы можете ему сказать спасибо. Скажите об этом ребенку сегодня. Говорите об этом ребенку каждый день.

4. Поддерживайте доверительные отношения с ребенком.

Обсуждайте с ребенком то, что он узнаете из интернета.

Учитесь понимать язык, на котором говорит Ваш ребенок.

Всегда воспринимайте его проблемы и переживания серьезно, без критики и насмешек.

Говорите с ним о его переживаниях, чувствах, эмоциях.

Обсуждайте ближайшее и далекое будущее.

Заботьтесь о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, себя таким, какой он есть.

Поощряйте ребенка к заботе о ближних (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы).

Поддерживайте семейные традиции и ритуалы.

Старайтесь поддерживать режим дня подростка.

5. Создайте домашнюю традицию ежедневно обсуждать проблемы и трудности.

Делитесь с ребенком своими трудностями. Показывайте, что все они разрешимы.

Говорите о способах разрешения проблем и людях, которые в этом помогают.

Спрашивайте о его проблемах и трудностях.

Вместе ищите способы их разрешения.

Говорите о том, что вместе вы всегда найдете выход из любой ситуации.

6. Контролируйте пребывание ребенка в сети с помощью технических средств:

i Protect You Pro – программа-фильтр интернета, позволяет родителям ограничивать по разным параметрам сайты, просматриваемые детьми ресурсы.

Предназначение Kids Control – контроль времени, которое ребенок проводит в интернете.

Mipko Time Sheriff — контроль времени, проводимого ребенком за компьютером или работы с конкретными программами и сайтами.

Net Police Lite — родительский контроль — запрет посещения сайтов определенных категорий (сайты для взрослых, ненормативная лексика и т. п.).

ИНТЕРНЕТ ЦЕНЗОР — программа содержит уникальные вручную проверенные «белые списки», включающие все безопасные отечественные сайты и основные иностранные ресурсы. Программа надежно защищена от взлома и обхода фильтрации.

7. Учите ребенка справляться с трудностями:

– научите ребенка, принимая решение, просчитывать его последствия и меру ответственности;

– постарайтесь задавать открытые вопросы, над которыми надо подумать и не ограничиваться односложным «да» или «нет»;

– расскажите о людях, к которым можно обратиться за помощью в трудных ситуациях, о службах экстренной помощи;

– научите ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах;

– научите ребенка расслабляться, управлять своими эмоциями в сложных, критических для него ситуациях.

8. Говорите по душам со своим ребенком.

Перед началом разговора проговорите про себя, как Вы любите своего ребенка, что он ценнее всего в этой жизни. Выслушивайте и постарайтесь услышать. Обсуждайте проблемы открыто, это снимает тревожность. Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду. Обещайте, что без его согласия Вы не расскажете никому о разговоре. Ищите конструктивные выходы из ситуации. Не оставляйте подростка в одиночестве даже после успешного разговора.

9. Обратитесь за помощью к специалистам.

Обращение не несет за собой никаких негативных последствий. В ситуации риска и угрозы жизни будет выявлена подлинная причина сильнейших негативных переживаний и оказана профессиональная помощь. Вам поможет памятка для родителей «Куда обратиться, если есть подозрения о нахождении ребенка в «группах смерти»?», которая доступна в интернете по адресу: http://www.ya-roditel.ru/parents/ig/gruppy-smerti-chto-nuzhno-znat-onikh-roditelyam/

Приложение 7

Декларация юных интернет-пользователей [30]

Определяя свою позицию по поводу интернета, мы исходим из того, что:

– практически все дети в интернете, и это уже не изменить;

– это часть, способ нашей жизни, общения, обмена информацией, получения полезных сведений;

– это пространство без границ, в котором надо научиться жить по правилам. Мы имеем право на:

– свою территорию в информационном пространстве, доброжелательную к детям;

– поддержку, в том числе со стороны государства, власти, в создании полезных интернет-ресурсов;

– свободный доступ к получению информации, которая не носит вредоносный характер;

– возможность общаться и самостоятельно находить друзей в сети;

– возможность просматривать полезные ресурсы и делиться ссылками с друзьями;

– высказывать свое мнение и рассуждать на темы, которые не наносят вред интересам и взглядам других людей;

– уважение прав и взглядов других пользователей;

– неразглашение личных данных посторонним лицам. Мы не имеет права на:

– оскорбление и унижение других пользователей, причинение им вреда;

– разглашение личных данных;

– нецензурный способ общения;

– самоутверждение за счёт других пользователей глобальной сети. Желательно сообщать родителям, если были нарушены какие-либо наши права (нецензурная лексика, оскорбления взглядов и мнений, непристойные предложения и т. д.)

При этом:

– Мы не против стремления взрослых оградить нас от вредных ресурсов, но стоит учитывать, что запреты, фильтры – не самый эффективный способ защиты, их всегда можно обойти. Самое надежное – внутренний фильтр, принятые нами самими правила, доверительные отношения между детьми и авторитетными взрослыми.

– Все самые важные и полезные решения принимаются благодаря коллективному обсуждению. Мы за создание электронного детского парламента для обсуждения наших проблем, требующих участия государства, и готовы взяться за это…

– Мы готовы принимать активное участие в создании сайтов для людей, имеющих схожие интересы, в наполнении интернета позитивными сайтами, в том числе благодаря самостоятельным электронным детским изданиям и ресурсам. Считаем полезным формировать специализированные поисковые системы образовательных сайтов, согласованных между родителями и детьми, специалистами.

– Созданию позитивного и безопасного детского пространства может помочь вещательный видеоканал в интернете для всех, кто готов поделиться видеоновостями, фильмами, программами. У нас уже сейчас есть для этого и техника, и силы, и взрослые помощники.

Приложение 8

Основные принципы построения беседы с ребенком, находящимся в кризисном (тяжелом эмоциональном) состоянии [3]

1. Постарайтесь нормализовать собственное эмоциональное состояние: исключить у себя панику и другие осложняющие реакции.

2. Уделите все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, расположившись удобно, без напряжения, напротив него (не через стол).

3. Ведите беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сей: час ничего нет. В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не посматривать на часы, не выполнять каких-либо «попутных» дел.

4. Учитывайте, что нотации, уговаривания, менторский тон речи не: эффективны и вредны (это лишь убедит подростка, что взрослый, который с ним разговаривает, его не понимает).

5. Не приглашайте на беседу подростка через третьих лиц (лучше сна: чала встретиться как бы невзначай, обратиться с какой-либо несложной просьбой или поручением, чтобы был повод для встречи). При выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался).

6. Необходимо выслушать и по: стараться услышать то, о чем говорит ребенок. Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить. Когда подсознательно беспокоящие мысли осознаются, проговариваются, беды кажутся не такими фатальными и более разрешимыми. Внимательно отнеситесь ко всему, сказанному ребенком, обращайте внимание даже на самые незначительные, на первый взгляд, обиды и жалобы. Подросток может явно не показывать свои чувства, но вместе с тем испытывать сильнейшие переживания.

7. Обсуждайте – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Большинство подростков чувствуют неловкость, говоря о своих проблемах (особенно о мыслях, связанных с нежеланием жить), но если ребе: нок говорит о самоубийстве, то беседа об этом не может усугубить его состояние, напротив, игнорирование этой те: мы увеличивает тревожность, недоверие. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, постарайтесь не выражать по: трясения от того, что услышали. Будьте: внимательны даже к шутливым разговорам на тему нежелания жить. Любую угрозу следует воспринимать всерьез.

8. Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду. Расскажите о своих (возможно, схожих) переживаниях и о том, как и при каких обстоятельствах вы смогли справиться с ними. Аккуратно упоминайте о вещах, важных для ребенка, вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией. Саморазрушение происходит, если подростки теряют надежду, оптимизм, а их близкое окружение не помогает обрести им уверенность в себе. Укрепляйте силы ребенка, внушай: те, что с

любой кризисной ситуацией можно справиться, но не обесценивай: те переживаний ребенка.

9. Ищите конструктивные выходы из ситуации. Попросите ребенка совместно с вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову. Необходимо, чтобы ребенок точно понял, в чем его проблема, и как можно точнее определил, что ее усугубляет. Если проблема кажется пока неразрешимой, подумайте, как можно ослабить переживания, негативные чувства по отношению к ней. Проясните, что остается, тем не менее, значимым, ценным для ребенка. Кто те люди, которые для него небезразличны? Какие цели, значимые для ребенка, достижимы? И теперь, когда ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо новых решений? Не появилась ли надежда?

10. В конце разговора заверьте ребенка в том, что без его согласия вы не расскажете никому о состоявшемся разговоре. Заверьте ребенка в своей поддержке в любой трудной для него ситуации. Договоритесь о том, что впредь, оказавшись в критической ситуации, он не будет предпринимать каких-либо действий, прежде чем не поговорит с вами, чтобы вы еще раз смог: ли обсудить дальнейшие пути решения.

11. После откровенного, серьезного разговора ребенок может почувствовать облегчение, но через какое-то время может опять вернуться к негативным мыслям. Поэтому важно не оставлять подростка в одиночестве даже после успешного разговора. Проявляйте настойчивость – человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Убедите ребенка, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь.

12. Далее следует рассмотреть и другие возможные источники помощи: психолог, психотерапевт, врач. Также ребенок может обратиться за анонимной помощью по «телефону доверия».

Структура разговора и примеры фраз для первичного прояснения намерений и оказания эмоциональной поддержки в кризисной ситуации

1. Начало разговора: «Мне показа: лось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»

2. Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что не хотелось жить/хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»

3. Активное слушание. Пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я понял(а), что …?»

4. Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации. Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоем месте был твой друг?»

5. Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

Приложение 9

Памятка для подростков
Как противостоять киберагрессии и кибербуллингу? [41]

• Помните, что информация, попавшая в интернет, может стать доступной множеству людей и быть использована против вас.

• Добавляя незнакомых френдов в социальной сети, подумайте, насколько это безопасно. Они могут стать как ресурсом для развития, так и возможным источником агрессивных действий.

• Используйте настройки приватности, чтобы защитить информацию о себе от ненужных глаз. Не забывайте про техническую безопасность: используйте надежные пароли, регулярно меняйте их и никому не сообщайте.

• Если по отношению к вам проявляют агрессию, не реагируйте. Ваша эмоциональная реакция – это то, чего добивается агрессор.

• Сохраняйте доказательства. Делайте скриншоты или распечатки сообщений, сохраняйте доказательства действий обидчика. Эти доказательства помогут защитить себя при обращении к классному руководителю, администрации школы или полиции.

• Отправляйте обидчиков в «черный список», блокируйте.

• Сообщайте об агрессорах модератору или службе поддержки сайта или социальной сети, используя, например, кнопку «Пожаловаться».

• Не оставайтесь с агрессией наедине – расскажите об этом тому, кому доверяете. Обратитесь за помощью: к родителям или знакомому взрослому, в службу психологической помощи.

• Не будьте равнодушными. Если вы видите, что кого-то обижают, то поддержите его. Оцените опасность ситуации, если вы понимаете, что не можете самостоятельно помочь или для вас это может быть небезопасно, обратитесь к специалисту, которому доверяете.

• Размещая пост, репост, статус или фото, подумайте, не могут ли они обидеть других людей. Представьте, что бы вы чувствовали, оказавшись на месте того, кого вы хотели обидеть или обидели.

Приложение 10

Вопросы для активизации наших умений критического мышления [37**]**

Интерпретация.

• Что это значит?

• Что происходит?

• Как нам следовало бы понимать это (например, что он или она только что сказали)?

• Каков наилучший способ охарактеризовать / распределить по категориям / систематизировать это?

• Что именно подразумевалось (какое намерение стояло за) этим высказыванием/действием, если учитывать данный контекст?

• Какой смысл мы можем извлечь из этого (опыта, чувства или утверждения)?

Анализ.

• Расскажите, пожалуйста, ещё раз о ваших логических обоснованиях для высказывания подобного утверждения.

• Каково ваше заключение / Что именно вы утверждаете?

• Почему ты так думаете?

• Каковы аргументы за и против?

• Какие допущения мы должны сделать, чтобы принять этот вывод?

• Какие у вас основания так говорить? Умозаключение

• С учётом того, что мы уже знаем, какие выводы мы можем сделать?

• Учитывая то, что нам уже известно, что мы можем исключить?

• Что заключают в себе эти фактические данные?

• Если бы мы отвергли / приняли это допущение, как бы всё изменилось?

• Какая дополнительная информация нам нужна для решения этого вопроса?

• Если бы мы верили в такие вещи, что бы воспоследовало из них в дальнейшем?

• Каковы последствия такого образа действий?

• Какие альтернативы мы ещё не попробовали (не исследовали)?

• Давайте обдумаем каждый вариант и посмотрим, куда это нас приведёт.

• Имеются ли какие-либо нежелательные последствия, которые мы можем и должны предвидеть?

Оценка.

• Насколько заслуживает доверия это утверждение?

• Почему мы думаем, что можем доверять тому, что утверждает этот человек?

• Насколько сильны эти аргументы?

• Верны ли факты, которые есть в нашем распоряжении?

• Насколько можно быть уверенными в нашем заключении, учитывая то, что мы теперь знаем?

Объяснение .

• Расскажите, пожалуйста, как вы проводили этот анализ.

• Как вы пришли к этой интерпретации?

• Пожалуйста, объясните нам свои рассуждения ещё раз.

• Почему вы думаете, что это (было правильным ответом / было решением)?

• Как вы объясните, почему было принято это конкретное решение? Саморегулирование

• Наша позиция по этому вопросу всё ещё слишком расплывчата; можем мы быть более точными?

• Насколько подходящей была наша методология и насколько твёрдо мы следовали ей?

• Существует ли способ примирить эти два явно противоречивых вывода?

• Насколько подходят и надёжны наши фактические данные?

• ОК, прежде чем связать себя обязательством, что мы пропустили?

• Я нахожу некоторые из наших дефиниций немного сбивающими с толку; можем ли мы заново пересмотреть то, что имеем в виду под определёнными вещами, прежде чем принимать окончательные решения?

Учебное издание

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ-РИСКОВ У ПОДРОСТКОВ

Учебно-методическое пособие

Подписано в выпуск 27.12.20. Формат 60x84 1/16.
Гарнитура «Times New Roman Cyr».
Электронный сборник. Уч. изд. 6,16. Усл. печ. 4,42 л.

Сверстано в СКИРО ПК и ПРО
355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 189 А